

Ритмические танцы и этюды

Исакина Татьяна Николаевна,
руководитель ансамбля танцев «Импульс»,
педагог дополнительного образования
МАОУДОД «Дворец творчества детей и молодёжи»

Одним из важных факторов работы на начальном этапе обучения, особенно с дошкольниками, является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Длительное изучение, проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний и развития чувства ритма. Разнообразие сочетаний танцевальных движений и музыкального материала создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей.

Данное пособие сорентировано на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на привитие начальных навыков в искусстве танца.

Ритмические танцы и этюды данного пособия помогут детям дошкольного возраста «растанцеваться», помогут услышать музыку, выразить ее через движения, а также способствуют развитию внимания, воли, памяти, подвижности, гибкости, музыкальности, эмоциональности, творческого воображения, способности к импровизации.

Ритмический танец «Кузнечики»

Муз. В. Шаинского

Куплет

- 1 – 2 - два пружинистых полуприседа с двумя хлопками в ладоши;
- 3 – 4 - два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям;
- 5 – 8 - повторить счет 1 – 4;
- 9 – 10 - два пружинистых полуприседа со скрестными движениями руками справа («ножницы»);
- 11 – 12 - повторить счет 9 – 10 в другую сторону;
- 13 – 14 - два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак справа («молоточки»);
- 15 – 16 - повторить счет 13 – 14 в другую сторону.

Припев

- 1 – 2 - прыжком – стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 3 – 4 - прыжком – стойка ноги вместе, руки на талии;
- 5 – 8 - прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя вправо;
- 9 - 16 - повторить 1 – 8 с поворотом влево;

Примечание: танец повторяется три раза, каждый раз увеличивая темп исполнения.

Ритмический танец «Зайчата»

«Полька» муз. Оффенбах

В танце участвует любое количество детей. В зале на полу лежит реквизит (игрушечные морковки или мягкие игрушки) в шахматном порядке.

Музыка А

- 1 – 8 -легкий бег на полупальцах змейкой за разводящим на свои места.

Музыка Б

- 9 – 10 -3 притопа правой ногой;
- 11 – 12 -3 притопа левой ногой;
- 13 – 16 -повторить 9 – 12 такты.

Музыка А

- 1 – 8 -легкий бег вокруг своей игрушки.

Музыка Б

- 9 – 10 -3 хлопка в ладоши с правой стороны;
- 11 – 12 -3 хлопка в ладоши с левой стороны;
- 13 – 16 -повторить 9 – 12 такты.

Музыка А

- 1 – 8 -легкий бег по кругу, вернуться к своей игрушке.

Музыка Б

- 9 – 10 -3 маленьких прыжка с разворотом во 2 точку;
- 11 – 12 -3 маленьких прыжка с разворотом в 8 точку;
- 13 – 16 -взять игрушку и убежать.

Поход

Данное упражнение может быть проведено как с использованием в качестве звукового оформления специально подобранной музыки, так и без музыкального сопровождения, под выразительный поэтический текст педагога.

Четверостишия следует читать в умеренном темпе, четко проговаривая слова, делая логические паузы и ударения. Это помогает развитию творческого воображения детей, их выразительности и пластичности.

Отправляемся в поход,

Дети начинают маршировать, потихоньку

Много нас открытий ждет.
Мы шагаем друг за другом
Лесом и зеленым лугом.

Крылья пестрые мелькают,
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся.

На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.

Дальше глубже в лес зашли,
Налетели комары,
Руки вверх – хлопок над головой,
Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебьём
И к болоту подойдём.
Перейдём преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг.

Прыгать дружно мы умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз и два, раз и два –
Позади уже вода.

Лес дремучий, ниже ветки,
Испугались наши детки.
На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.

Мы шагаем, мы шагаем,
Руки выше поднимаем.
Дышим ровно, глубоко.
Видишь, как идти легко!

перестраиваясь из шахматного порядка в круг.

Дети легко бегут на полупальцах по кругу,
плавно взмахивая руками вверх и вниз,
изображая полет бабочек.

Сложенные перед грудью руки («мостик»),
раскачиваются влево и вправо
Прыжком ноги расставляются во II свободную
позицию и выполняется глубокий наклон вниз.
Пальцы рук шевелятся, изображая движение
ручья.

Дети идут по кругу на высоких полупальцах,
руки раскрыты в стороны.

Хлопки в ладоши в соответствии с текстом.

Координируем ходьбу по кругу с хлопками
в ладоши.

Три прыжка вперед по ходу движения.

Выполняются 4 прыжка на правой ноге,
4 прыжка на левой ноге

8 прыжков на двух ногах.

Дети ползут по кругу на коленях.

Дети начинают
маршировать, восстанавливают дыхание.

Ритмический этюд «Полкис»

Муз. Э. Порвали

I часть

- 1 – 4 - 8 шагов вперед, высоко поднимая колени, руки на талии;
- 5 – 8 - 4 хлопка в ладоши, одновременно выполняя пружинку;
- 9 – 12 - 8 шагов назад, высоко поднимая колени, руки на талии⁴
- 13 – 16 - 4 высоких прыжка на месте;
- 17 - 18 - 2 хлопка в ладоши справа, наклонив немного голову направо;
- 19 – 20 - покачали головой влево – вправо;
- 21 – 24 - повторили 17 – 20 в другую сторону;
- 25 – 30 - поворот на 360° высоко поднимая колени, руки выполняют 6 скользящих хлопков в ладоши («тарелочки»);
- 31 - 32 - три притопа, остановится лицом во 2-ю точку.

II часть

- 1 – 4 - 2 Demiplie во 2-ю точку;
- 5 – 6 - 3 хлопка перед собой;
- 7 – 8 - 3 притопа, поворачиваясь лицом в 8-ю точку (через 1-ю);
- 9 – 16 - повторить 1 – 8 в другую сторону;
- 17 – 18 - шаг вправо, левая нога выставляется на каблук;
- 19 – 20 - руки прокручивают «моторчик»;
- 21 – 22 - шаг влево, правая нога выставляется на каблук;
- 23 – 24 - руки прокручивают «моторчик»;
- 25 – 30 - поворот на 360° высоко поднимая колени, руки выполняют 6 скользящих хлопков в ладоши («тарелочки»);
- 31 – 32 - три притопа, остановится лицом к зрителю и поднять руки вверх (II положение).

Ритмический танец «Танцуем вместе»

Муз. З.Роот

В танце участвует четное количество детей, не менее 6 человек.

Исходное положение: дети стоят в двух линиях в шахматном порядке. Танец начинают дети, стоящие во второй линии. Они за 2 подскока должны выйти в первую линию. Затем движение выполняют те дети, которые стояли в первой линии

1 – 4 вступление

I фигура

- 5 такт -2 подскока (двигаются дети, стоящие во второй линии);
- 6 такт -маленькое приседание (ноги по VI позиции) с хлопком над головой;

- 7 – 8 -повторить 5 – 6 такты (двигаются дети, которые стояли в первой линии);
- 9 такт -2 галопа вправо;
- 10 такт -3 притопа;
- 11 – 12 - 2 галопа влево и 3 притопа;
- 13 – 14 -поворот вправо, хлопок в ладоши;
- 15 – 16 -поворот влево, хлопок в ладоши;
- 17 – 20 -дети перестраиваются лицом в круг, берутся за руки и покачивают их в такт музыки.

II фигура

- 21 – 24 - не расцепляя рук (через одного), выполняют 4 шага в центр круга, 4 шага от центра;
- 25 – 28 -повторить 21 -24 такты;
- 29 – 36 -те дети, которые остановились во внешнем кругу, выполняют два поворота вокруг себя, и затем покачивают руками над головой в такт музыки;
- те дети, которые остановились в центре круга, двигаются простыми шагами по маленькому кругу против хода движения и в конце музыкальной фразы подходят к своей паре.

III фигура

- 5 – 6 -2 галопа в паре по ходу движения (руки в положении «Лодочка») и приставной шаг с хлопком перед собой;
- 7 – 8 -повторить 5 – 6 такты;
- 9 такт -ритмические хлопки перед собой;
- 10 такт -поменялись местами в паре;
- 11 – 12 -повторить 9 – 10 такты;
- 13 – 16 -повторить 5 – 8 такты;
- 17 – 20 -выполнение поворота в паре в положении «лодочка», в конце 20 такта дети делают «воротца», повернувшись лицом по ходу движения.

IV фигура

- 21–32 -первая пара начинает выполнять ручеек, собирая за собой все пары танцующих;
- 33 – 36 -дети выстраиваются в одну шеренгу, поднимают руки вверх и выполняют хлопок над головой.

Ритмический этюд «Веселый танец»

Муз. З. Роот

В танце участвует четное количество детей. Они стоят парами в шахматном порядке. На вступление руки поднимают на талию. Движения с 3 по 10 такты выполняют навстречу друг другу, т.е. зеркально. При чем

ребенок, стоящий в паре с правой стороны, двигается перед ребенком, стоящим с левой стороны. Дети меняются местами дважды.

- 1 – 2 - вступление
- 3 – 4 - шаг вправо, приставить левую ногу, шаг вправо, оставить левую ногу на каблук в стороне;
- 5 такт - выполнить 3 притопа, начиная с левой ноги;
- 6 такт - выполнить 3 притопа, начиная с правой ноги;
- 7 – 8 - шаг влево, приставить правую ногу, шаг влево, оставить правую ногу на каблук в стороне;
- 9 – 10 - поворот вокруг себя, в сторону открытой ноги, т.е. друг к другу, остановится лицом к лицу;
- 11 – 12 - выполняют движение «моторчик» вверх и 3 хлопка над головой;
- 13 – 14 - выполняют «моторчик» вниз и 3 хлопка перед собой;
- 15 – 18 - кружатся в паре, положение «лодочка»;
- 16 такт - на первую долю – шаг вправо, левая нога осталась в стороне на носке на вторую долю – хлопок левыми руками друг другу в ладоши;
- 17 такт - шаг на левую ногу, приставить правую;
- 18 такт - 3 хлопка в свои ладоши с правой стороны;
- 19 такт - 3 хлопка с левой стороны;
- 20 – 21 - повторить 16 – 17 такты, начиная влево;
- 22 – 23 - поворот вокруг себя, остановится лицом в 1 точку;
- 24 такт - поклон.

Ритмический этюд «Полька хлопками»

«Полька» муз. Штраус

Дети стоят в двух линиях, в шахматном порядке.

Музыка А

- 1 – 2 - первая линия выполняет 4 галопа вправо (вторая линия – влево);
- 3 – 4 - 4 хлопка в ладоши;
- 5 – 6 - 4 галопа в другую сторону;
- 7 – 8 - 4 хлопка перед собой;

Музыка А (повторение)

- 1 – 2 - 3 шага на месте с поворотом во 2 точку, начиная с правой ноги, выставить левую ногу на каблук вперед;
- 3 – 4 - выполнить левой ногой движение назад-вперед, назад-вперед;
- 5 – 6 - повторить 1 – 2 такты, разворачиваясь в 8 точку;
- 7 – 8 - повторить 3 – 4 такты, но правой ногой.

Музыка Б

- 1 – 2 - 2 хлопка над головой, 3 притопа, руки на талии;
- 3 такт - выставить правую ногу на пятку, притоп правой ногой;

- 4 такт -выставить левую ногу на пятку, притоп левой ногой;
5 – 6 - 2 хлопка над головой, 3 притопа, руки на талии;
7 – 8 -поворот вокруг себя в правую сторону;

Музыка Б (повторение)

-повторить движения 1 – 8 тактов музыки Б. С окончанием музыки остановиться первой линии левым боком к зрителю, а второй линии – правым боком;

Музыка В

- 1 – 2 -выполнить 3 галопа вправо и притоп левой ногой;
3 – 4 -1 хлопок справа, 1 хлопок слева;
5 – 6 -повторить 1 – 2 такты в другую сторону;
7 – 8 -выполнить поворот вокруг себя, остановившись лицом к зрителю.

Музыка В (повторение)

- 1 – 2 - выполнить 1 скрестный шаг вправо, затем 1 простой шаг вправо, оставить левую ногу в стороне на пятке;
3 – 4 -2 притопа левой ногой;
5 – 6 -повторить 1 – 2 такты влево;
7 – 8 -2 притопа правой ногой.

Музыка Б

Повторить дважды движения музыки Б. На последнюю долю сделать поклон к зрителю.

Ритмический этюд «Добрый жук»

Муз. А. Спадавеккиа

Дети стоят парами, в шахматном порядке.

I фигура

- 1 – 2 Вступление. Дети подают друг другу руки.
3 – 5 -6 подскоков в паре, поворачиваясь в правую сторону;
6 такт -3 притопа;
7 – 9 -повторить 3 – 5 такты, поворачиваясь в левую сторону;
10 такт -2 притопа;
11 – 12 -выполняют друг от друга «ковырялочку» и 3 притопа;
13 – 14 -выполняют «ковырялочку» и 3 притопа, поворачиваясь лицом друг к другу;
15 такт -хлопок в ладоши перед собой, хлопок правыми руками в паре;
16 такт -хопок перед собой, хлопок левыми руками в паре;
17 – 18 -хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок перед собой, поставить руки на талию.

II фигура

- 3 – 4 -3 пике правой ногой, притоп;
5 – 6 -3 пике левой ногой, притоп;

- 7 такт - шаг вправо, хлопок в ладоши с правой стороны;
- 8 такт - шаг влево, хлопок в ладоши с левой стороны;
- 9 – 10 - повторить 7 – 8 такты;
- 11 – 13 - выполняют упражнение на внимание (правая рука на талию, левая рука на талию, пр.р. на плечо, лев.р. на плечо, пр.р. поднимается вверх, затем лев.р. – вверх);
- 14 такт - 3 хлопка над головой;
- 15 – 16 - правая рука опускается на плечо, затем – левая, пр.р. опускается на талию, затем – левая;
- 17 – 18 - дети выполняют в своей паре «до-за-до» (т.е. обходят друг друга спинами).
- III фигура**
- 3 – 10 - дети парами выполняют подскоки по кругу и поочередно уходят за кулисы.

Ритмический этюд «Полька №1»

Перед началом этюда дети стоят лицом в круг. Этюд можно повторять несколько раз подряд.

- 1 – 2 - 4 шага вперед, высоко поднимая колени;
- 3 – 4 - 4 хлопка в ладоши перед собой;
- 5 – 6 - 4 шага назад, высоко поднимая колени;
- 7 – 8 - 4 хлопка в ладоши перед собой;
- 9 такт - приставной шаг вправо;
- 10 такт - 3 хопка в ладоши с правой стороны;
- 11 такт - приставной шаг влево;
- 12 такт - 3 хопка в ладоши с правой стороны;
- 13 – 16 - повторить 9 – 12 такт.

Ритмический этюд «Полька №2»

Дети стоят в паре лицом друг к другу. Перед началом этюда необходимо определить кто в паре будет 1-ым, а кто 2-ым. 1-ые кладут свои ладони рук на ладони партнера.

- 1 – 2 - 1-ые выполняют 3 прыжка (2-ые стоят) с хлопками о ладони партнера. На последний счет смена рук (теперь ладони рук 2-го лежат поверх ладоней 1-го);
- 3 – 4 - теперь 2-ые выполняют 3 прыжка с такими же хлопками, а 1-ые стоят. На последний счет подают друг другу руки в положение

- «лодочка»;
- 5 – 6 -выполняют 2 приставных шага в паре вправо,
 7 – 8 -выполняют 2 приставных шага в паре влево;
 9 – 12 - игра в ладоши с партнером;
 13 – 16 - поменяться местами в паре, высоко поднимая колени
 Весь этюд повторяется еще раз, только теперь 2-ые начинают первыми.

Ритмический этюд «Полька №3»

В этом этюде может участвовать любое количество детей. Танцующие стоят или лицом в круг, или лицом к зрителю.

- 1 – 2 -два приставных шага вправо;
 3 такт -3 хлопка;
 4 такт -3 притопа;
 5 – 8 -все повторить в левую сторону;
 9 – 10 -2 галопа вправо, приставной шаг вправо, оставив левую ногу в стороне на пятке;
 11 такт -левую ногу поставить скрестно перед правой на носок, затем вернуть в сторону на пятку;
 12 такт -3 хлопка в ладоши перед собой;
 13 – 16 -все повторить в левую сторону.

Ритмический этюд «Полька №4»

Когда будут хорошо освоены ритмические этюды «Полька №1,№2,№3» можно их все соединить в одну композицию. В танце участвует четное количество детей. Начинаем лицом в круг с этюда №3, затем этюд №1, в котором дети, выполняя 9 – 12 такты перестраиваются из круга в две линии в шахматном порядке, останавливаясь правыми плечами к центру зала, и последние четыре такта заменяются на:

- 13 – 14 -3 голопа вправо по полукругу в своей паре и притоп,
 15 – 16 остановившись лицом друг к другу;
 -игра в ладоши;

Затем этюд №2 повторяется 2 раза, заменяя последние такты за вторым разом на:

- 13 – 14 -4 шага так, чтобы остановиться лицом к зрителю в двух линиях;
 15 такт -первая линия делает приставной шаг вправо, а вторая – влево, чтобы перестроиться в шахматный порядок;
 16 такт -поклон с demi-plie.

Ритмический этюд «Полька №5»

Дети стоят по кругу по линии танца. Руки лежат на талии. Ноги стоят в свободной I позиции.

- 1 – 4 -4 battement tendu вперед с разных ног, начиная с правой ноги;
- 5 – 8 -4 шага польки вперед, начиная с правой ноги;
- 9 – 11 -6 бокового галопа вправо, по линии танца;
- 12 такт -приставной шаг по ходу движения;
- 13 – 14 -4 подскока на месте, остановиться лицом в круг;
- 15 такт -2 хлопка в ладоши;
- 16 такт -2 шлепка по коленям затем поворот лицом против линии танца, взяв руки на талию;
- 1 – 16 -весь этюд повторяется с левой ноги.

Ритмический этюд «В русском стиле»

Дети стоят по кругу по линии танца. Руки лежат на талии. Ноги стоят в свободной I позиции.

- 1 – 3 -6 простых шагов с вытянутого носка по кругу
- 4 такт -приставной шаг по ходу движения, остановиться лицом в круг;
- 5 – 8 -4 припадания (или 8);
- 9 – 12 -4 шага с приподом в центр круга, обирая руки перед грудью («полочка»);
- 13 – 16 -4 шага назад (от центра), выполняя pique.

Ритмический этюд «Вальс»

Дети стоят лицом в круг. Руки лежат на талии. Ноги стоят в свободной III позиции.

- 1 такт -1 шаг вальса вперед (в круг) с правой ноги;
- 2 такт -1 шаг вальса назад (из круга) с левой ноги;
- 3 такт -балянсе вправо;
- 4 такт -балянсе влево, остановиться по ходу движения;
- 5 такт -дегаже через IV позицию правой ногой вперед;
- 6 такт -дегаже назад;
- 7 – 8 -2 вальсовых шага по линии танца, начиная с правой ноги, закончив спиной в центр круга;
- 1 – 8 -все повторить, начиная спиной в круг (первый вальсовый шаг из круга)