

И.В.ЛИФИЦ

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ  
\* ОБРАЗОВАНИЕ \*

# РИТМИКА

17.03.2010

И. В. ЛИФИЦ

# РИТМИКА

Учебное пособие

Для студентов средних и высших  
педагогических учебных заведений

УДК 793.3(075.32)

ББК 85.32я723

Л 64

**Издательская программа  
«Учебники и учебные пособия  
для педагогических училищ и колледжей»  
Руководитель программы *З. А. Нефедова***

**Рецензенты:**

кандидат педагогических наук, доцент МГУК *Л. В. Данилова*;  
зав. кабинетом методики музыкального воспитания и ритмики,  
преподаватель-методист педколледжа № 6 г. Москвы *Л. П. Иванова*

**Лифиц И. В.**

**Л 64 Ритмика: Учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. –  
М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 224 с.  
ISBN 5-7695-0395-5**

В основе предлагаемой методики лежат идеи выдающегося музыканта-педагога, создателя системы музыкально-ритмического воспитания Э. Жака-Далькроза. В книге даются описания основных движений, показаны средства музыкальной выразительности, представлен музыкально-ритмический материал и др.

Пособие поможет учащимся постичь основы предмета, логику построения отдельных тем и подготовит их к проведению творческой работы с детьми.

**УДК 793.3(075.32)**

**ББК 85.32я723**

**ISBN 5-7695-0395-5**

© Лифиц И. В., 1999

© Издательский центр «Академия», 1999

Ритм неограничен, и потому возможности его физического осуществления неисчислимы.

Э. Ж.-Далькроз

## ВВЕДЕНИЕ

Ритмика – музыкально-педагогическая дисциплина, в основе которой лежат идеи выдающегося швейцарского музыканта-педагога, композитора, пианиста и дирижера, профессора Женевской консерватории Эмиля Жака-Далькроза (1865–1950), получившие широкое распространение в начале XX века. Назначение своей системы Далькроз сформулировал так: «Цель ритмики – подвести ее последователей к тому, чтобы они могли сказать к концу своих занятий – не столько “Я знаю”, сколько “Я ощущаю”, и, прежде всего, создавать у них непреодолимое желание выражать себя, что можно делать после развития их эмоциональных способностей и их творческого воображения»<sup>1</sup>.

Преподавая в Женевской консерватории по классу теории музыки, сольфеджио и гармонии, Далькроз наблюдал, что некоторые ученики, обладая хорошим музыкальным слухом, страдают неритмичностью. Он стал искать новые пути в музыкальной педагогике, чтобы эффективнее развивать чувство ритма, «культивировать ритмическое чувство само по себе».

Понимая, что ритм музыки теснейшим образом связан с моторикой, мышечной реактивностью человека, Далькроз попытался перевести музыкальный ритм в движение человеческого тела.

Работа над созданием и оформлением метода ритмического воспитания относится к 1900–1912 гг.; складывающаяся система быстро приобрела популярность во всем мире.

Основатель нового учебного метода Эмиль Жак-Далькроз родился в Вене в 1865 г. С детства он был окружен музыкой, в семье все музицировали, дед прекрасно играл на скрипке, дядя был пианистом. С 6 лет начинается его обучение музыке и в 7 лет он сочиняет свое первое произведение – марш. В 1875 г. вся семья переезжает из Вены в Женеву. С 12 лет одаренный ребенок становится учеником Женевской консерватории, а в 16 его принимают в члены Общества любителей художественной литературы, он пишет стихи, начинает сочинять песни, являясь автором не только текстов, но и музыки. Его многочисленные песни для детей до сих пор популярны во Франции и Швейцарии.

В воспоминаниях о творчестве Жака-Далькроза известный композитор, профессор Московской консерватории Анатолий Николаевич Александров отмечал, что эти песни часто ритмически свежи, изящно гармонизированы, в них много приятных, легко запоминающихся мелодий в духе французских народных песен. Жак Далькроз увлекался и театром, посещал театральные курсы и даже один сезон в качестве актера Лозаннского театра совершал турне по Франции.

Молодой музыкант (ему шел 21-й год) был приглашен в 1888 г. в Алжир вторым дирижером оркестра на один сезон. Там он знакомится со своеобразной африканской музыкой, с ее сложными ритмическими комбинациями.

Музыкальное образование Жак-Далькроз пополняет в Париже и Вене, заканчивая Парижскую и Венскую консерватории; теорию композиции изучает у А. Брукнера, Л. Делиба, Ц. Франка, Р. Фукса. С 1892 г. Жак-Далькроз становится профессором Женевской консерватории. Преподавая гармонию и сольфеджио, он обнаруживает, что многие ученики затрудняются в передаче временных делений – то есть ритма при написании музыкальных диктантов или исполнении произведений. Далькроз предложил им выполнять несложные движения (использовать дирижерский жест, отбить рукой или прохлопать ритмический рисунок, пройти его шагами или проделать простые движения всем телом и т.д.), чтобы физически прочувствовать ритм. Эффект превзошел все ожидания: даже самые неспособные ученики быстро

<sup>1</sup> Сб: Система эстетического воспитания в детском саду. – М., 1962. – С. 174, 175.



продвинулись в развитии чувства ритма. Именно сольфеджио навело Далькроза на мысль о воплощении музыкальных впечатлений в движении. Это и было началом системы, названной впоследствии ритмической гимнастикой, позднее – ритмикой.

Ритмические упражнения, разработанные Далькрозом, постепенно усложнялись, оказывали влияние на весь психофизиологический облик человека, создавали правильные моторные привычки, укрепляли память, устойчивость, сосредоточенность и распределение внимания, стимулировали творческую фантазию. Нервная система, как и мускулатура, поддается развитию, поэтому человек, владеющий чувством ритма, будет лучше играть, танцевать, петь (ритм является базой для всякого искусства: музыки, поэзии, скульптуры, архитектуры и др.). Всем профессиям, трудовым процессам также присущ определенный ритм. Человек, находящий правильный ритм своего действия, затрачивает только нужное количество энергии и трудовой процесс протекает свободно, успешно, вызывает чувство удовлетворения.

Воспитывая ритмичность посредством музыки и движения, Далькроз заметил, что его занятия положительно влияют на самочувствие, настроение учеников, исправляют недостатки физического и психического характера. Об этом прекрасно написал ученик Далькроза С. Волконский: «Ритмика воспитывает те невидимые способности, которые управляют взаимодействием духа и тела, которые помогают нам проявлять во внешности то, что внутри нас»<sup>1</sup>).

Далькрозу понадобилась необычайная энергия, упорство, фанатическая вера в правоту своего метода, чтобы отстаивать его и в течение ряда лет добиваться признания. Он снимает помещение, в котором начинает проводить специальный курс ритмической гимнастики, и только в 1905 г. ему разрешают официально заниматься ритмикой в стенах Женевской консерватории.

В эти годы Далькроз много пишет, критикует устаревшие методы обучения. Он подмечает, что многие педагоги часто во главу угла ставят преодоление технических трудностей в исполнительстве, упуская главное – эмоциональный отклик на музыку, умение воспринимать ее всем своим существом.

Далькроз считает необходимым раннее музыкальное развитие детей и их общее эстетическое воспитание. Он особенно подчеркивал значение ритмики для детей, так как движение является биологической потребностью их организма.

В 1907–1908 гг. Далькроз активно демонстрирует свой метод, проводя показы в разных городах Швейцарии, затем Австрии, Германии, Голландии, Англии, Франции и других стран и всюду ему сопутствует огромный успех. В 1912 г. он побывал со своими учениками и в России.

В 1909 г. в Германии Далькроз встречает Вольфа Дорна – великолепного организатора культурных мероприятий, разносторонне одаренного человека (он был известным спортсменом-альпинистом, знатоком экономических и юридических наук, поклонником разных видов искусств, умелым предпринимателем). Вольф Дорн предлагает Далькрозу переехать в Дрезден и обязуется изыскать средства для строительства Института музыки и ритма в Хеллерау, маленьком рабочем поселке под Дрезденом. За один год было выстроено великолепное здание (по проекту известного архитектора Генриха Тессинова) и в апреле 1911 г. институт открылся.

В Хеллерау занимались студенты из многих стран, повсюду звучала немецкая, французская, английская, русская, испанская, польская, норвежская, голландская, датская, шведская речь. Душой студенчества был мсье Жак, как звали Далькроза ученики – человек огромного обаяния, богатейшей фантазии, неутомимый рассказчик с чисто французским чувством юмора, феноменальный импровизатор (он не только сочинял музыку для занятий, но и выступал с концертами как пианист-импровизатор).

В Институте музыки и ритма занимались не только взрослые, но и дети местных мастеров-деревообделочников. Музыкальное развитие учащихся продвигалось быстрыми темпами, они не испытывали утомления: сложные ритмические задания сменялись ритмизированными играми с мячами, лентами, серсо. В старших группах стали вводиться пластические этюды, предназначенные для передачи в движении эмоцио-

<sup>1</sup> Волконский С.М. Ритмическая гимнастика. Листки курсов ритмической гимнастики. – 1913. – №1. – С. 17.

нально-образного содержания музыки. Взрослым преподавались ритмика, художественная гимнастика (пластика), танец, сольфеджио, гармония, обучение игре на фортепиано, импровизация, хоровое пение, анатомия и физиология.

В институте был оборудован зрительный зал, где применялись ступенчатые конструкции, на которых происходило действие, к ним крепились декорации, использовалась светомузыка и другие новинки театральной постановочной техники. Все это, вкуче с невиданной еще ритмичностью учеников Далькроза, создавало незабываемое зрелище.

Каждую весну проводились фестивали, а в 1913 г. Далькроз поставил оперу Глюка «Орфей», выступив в качестве режиссера и дирижера. Ученики играли в массовых сценах, создавая пластические образы обитателей рая и ада.

Институт музыки и ритма привлекал внимание людей разных стран, там побывали многие известные деятели культуры: Гордон, Крэг, Бернард Шоу, Эптон Синклер (описавший институт в одном из своих романов), К. Станиславский, С. Рахманинов, Анна Павлова, Сергей Дягилев, Вацлав Нижинский и многие-многие другие. В прессе тех лет появилось немало восторженных откликов о ритмике.

К сожалению, институт просуществовал недолго – до 1914 г. (разразилась первая мировая война). Далькроз был вынужден уехать из Германии. Возвратившись в Женеву (Швейцария была нейтральной страной), Далькроз в 1915 г. открывает новый Институт музыки и ритма, которым он руководил до последних дней своей жизни, даже будучи тяжело больным.

Из стен института Хеллерау вышло много преподавателей, среди них несколько русских, которые продолжали развивать метод Далькроза в России; наиболее выдающиеся из них Н.Г.Александрова, В.А.Гринер, М.А.Румер (Москва), С.М.Волконский, Н.В.Романова (Петербург) и другие.

Далькроз высоко ценил своих русских учеников, возлагая особые надежды на курсы ритмики, открытые в Петербурге и Москве. Он писал: «Мы знаем, что среди всех, вне Хеллерау учрежденных курсов метода Жака-Далькроза, никогда не было проявлено большего увлечения и высказано более глубокого понимания внутренней стороны ритмической гимнастики, чем у вас. Вот почему, полные ожидания, взираем мы на вас, на то новое, что вы внесете в ритмическое воспитание»<sup>1</sup>.

И действительно, надежды Жака-Далькроза оправдались, в нашей стране была создана отечественная система музыкально-ритмического воспитания, основоположниками которой стали Н.Г.Александрова, В.А.Гринер, М.А.Румер, Е.В.Конорова, Н.П.Збруева, В.Е.Яновская, В.А.Шукшина, их ученики и последователи. Рассматривая ритмику как часть общего эстетического воспитания, российские ритмисты придали ей определенную целенаправленность, разработали специализированную методику преподавания в различных учебных заведениях.

В самые трудные для нашей страны годы, в 1919 г. в Москве и Петрограде были открыты Институты ритма: в Москве под руководством Н.Г.Александровой, в Петрограде – С.М.Волконского, подготовившие прекрасных ритмистов для детских садов, школ, студий и других учебных заведений.

Отечественные ритмисты, творчески развивая, обогащая основные положения нового музыкально-педагогического метода, подняли ритмику на качественно новую ступень, была усилена художественная основа ритмических занятий за счет привлечения высокоэстетических образцов классической, народной, современной музыки.

Были разработаны специальные программы по музыкально-ритмическому воспитанию для детских садов, общеобразовательных и музыкальных школ, педагогических училищ и вузов, для курсов повышения квалификации преподавателей музыкальных дисциплин, создана программа по логоритмике и т.д.

Таким образом, ритмика охватила людей разных возрастов и различной степени музыкальной и двигательной подготовки. К ней относятся с большим интересом благодаря ее общедоступности, силе эмоционального воздействия, возможности развития музыкальных способностей через привлекательную и активную деятельность.

Каждое направление ритмики имеет свою специфику и в то же время их объединяет единая цель – активизация музыкального восприятия через движение. Двигаться

<sup>1</sup> Жак-Далькроз Э. Листки курсов ритмической гимнастики. – 1913. – №1. – С. 5.

как подсказывает музыка, идти от музыки к движению, творчески отображая музыкальные впечатления, – вот основной девиз любого ритмического занятия.

К занятиям ритмикой рекомендуется приступать с самого раннего возраста. Дети подвижны, они ярче и эмоциональнее воспринимают музыку через движение, она пробуждает у них светлые и радостные чувства. Ребенок получает огромное удовлетворение от свободных и легких движений, от сочетания музыки с пластикой тела, у него повышается жизненный тонус.

Вот как об этом писала основоположник советской ритмики Н.Г.Александрова: «Откуда берется это чувство красоты, не оставляющее ребенка во время его занятий по ритмике? Очевидно, от музыки, от внутреннего чувства гармонии, возбуждаемого этим уроком. Кто знает, быть может, занятия ритмикой, полные бодрости, радости, чувства гармонии, излучаемого музыкой, наложат отпечаток на развитие личности этих детей и возродят в них чувство гармонического согласия со всеми функциями их организма?»<sup>1</sup>.

Будущих педагогов необходимо готовить к работе с детьми по музыкально-ритмическому воспитанию, поэтому в учебные планы педучилищ, колледжей, педвузов включен предмет – ритмика, который подготавливает студентов к проведению подработки в детских садах и школах, имеет межпредметные связи с методикой музыкального воспитания и другими музыкальными дисциплинами – хоровым пением, игрой на музыкальных инструментах, элементарной теорией музыки.

В практике преподавания ритмики встречается целый ряд ошибок. Иногда уделяется недостаточно серьезное внимание подбору музыкального материала для занятий, порой исключается прослушивание и разбор музыки перед разучиванием ритмических упражнений, все сводится к отработке техники движения. При этом упускаются задачи развития музыкально-ритмических навыков, воспитания эмоциональной отзывчивости на музыку, обедняется восприятие художественных образов. В отдельных случаях наблюдается чрезмерное увлечение хореографией, тренировочными упражнениями классической системы в ущерб ритмике.

Ритмика и хореография различаются своеобразием и спецификой, каждая имеет свое программное содержание, свой репертуар. Отдельные элементы хореографии включаются в урок ритмики, но полностью заменять один предмет другим не стоит. В некоторых случаях ритмика сводится к изучению лишь детского музыкально-ритмического репертуара, тогда как задачи предмета значительно шире и их надо решать в комплексе.

Перечислим основные задачи курса ритмики:

- формирование творческого, профессионально грамотного специалиста в области музыкально-ритмического воспитания детей;
- совершенствование качества движений, их ритмичности и координированности, пластичности и выразительности, свободы, легкости и изящества;
- воспитание у студентов эмоционально-осознанного отношения к музыке, развитие музыкальности, чувства ритма, внутреннего слуха;
- развитие художественно-творческих способностей, самостоятельности, инициативы, творческой активности и фантазии.

Решению перечисленных задач поможет данное методическое пособие, в котором систематизирован музыкально-ритмический материал.

В основе пособия лежит принцип целостного, активного и эмоционального восприятия музыки, тесной взаимосвязи музыки и движения.

Воспитание эмоциональной отзывчивости на музыку, целостное восприятие ее содержания и характера не исключает дифференцирования отдельных средств музыкальной выразительности, доминирующих в том или другом музыкальном произведении (темповых, динамических и регистровых изменений, метроритмических соотношений, особенности структурного построения в связи с развитием музыкальных образов, которые могут быть наиболее естественно и логично отражены в движении).

Программное содержание курса ритмики включает работу над музыкально-ритмическими навыками и навыками выразительного движения, очень тесно друг

<sup>1</sup> Рассохина В. Н.Г.Александрова и ритмика Далькроза в нашей стране /Из прошлого советской музыкальной культуры. – М., 1982. – Вып 3. – С. 248, 249.

с другим соприкасающимися, разделение которых носит условный характер и дается в учебных целях.

Музыкально-ритмические навыки составляют основу упражнений с музыкальными заданиями. Они подводят учащихся к пониманию законов ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, смены темпа, динамических и регистровых изменений, воспроизводить метроритмические особенности через движение, анализировать форму произведений. Здесь прослеживается особенно тесная связь ритмики с теорией музыки и сольфеджио, хоровым пением, игрой на музыкальных инструментах.

Навыки выразительного движения направлены на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными. Они заимствуются из области физкультуры (основные движения, гимнастические упражнения с предметами и без них, построения и перестроения), танца (элементы народных и балльных танцев, движения характерного танца, отдельные элементы современных танцев), из области сюжетно-образной драматизации. В работе над навыками выразительного движения уделяется самое серьезное внимание взаимосвязи движения и музыки.

Значительное место отводится заданиям, развивающим художественно-творческие способности учащихся, воображение, инициативу, самостоятельность.

Важен правильный подбор музыкальных произведений для занятий, от этого во многом зависит воспитание хорошего музыкального вкуса. На ритмике звучат произведения русской и зарубежной классики, народная музыка, сочинения современных отечественных и зарубежных композиторов. Художественная ценность музыки, ее разнообразие и действенность, доступность восприятию учащихся – основные требования, которые необходимо учитывать при подборе музыкального материала для занятий.

Благодаря яркой музыке обогащается эмоциональная сфера учащихся, расширяется музыкальный кругозор, повышается общая музыкальная культура.

\* \* \*

Каждый раздел пособия включает теоретическую часть и практический материал, который дается в порядке постепенного усложнения и излагается в определенной последовательности: описание, методические указания, список дополнительного материала, вопросы и задания.

Нотный текст представлен во второй части пособия с указанием номеров, соответствующих описанию каждого данного упражнения.

Учитывая специфику предмета, программа курса ритмики предлагает всю работу строить по концентрическому методу (по спирали). Все разделы вначале изучаются на более простом материале, а затем педагог возвращается к этим разделам, используя более сложные музыкальные произведения, работая над музыкально-ритмическими упражнениями, композиционно более развернутыми, отличающимися большим разнообразием движений. Таким образом, соблюдается основной дидактический принцип – идти от простого к сложному. Благодаря концентрическому методу большинство уроков ритмики носят комплексный характер и включают материал разных разделов.

Музыкально-ритмический репертуар в каждом разделе подобран отдельно для дошкольных и школьных отделений педучилищ, колледжей с учетом возрастных особенностей и возможностей детей, с которыми будут работать в дальнейшем молодые специалисты. Однако такое разделение носит несколько условный характер, так как не исключено, что выпускникам школьных отделений предстоит обучать детей 5–7 лет в нулевых классах, дошкольных прогимназиях и лицеях.

Методическое пособие написано на основе многолетнего опыта работы автора в области ритмики. Помещенный в нем материал прошел длительную и глубокую проверку во многих педучилищах, колледжах и вузах г. Москвы и других городов (Смоленска, Ульяновска, Барнаула, Нижнего Новгорода, Волгограда, Шуи, Тулы, Владимира, Краснодара, Мурманска, Твери и др.), а также в детских садах, студиях эстетического воспитания, музыкальных школах и школах искусств.



Большинство опубликованного в пособии репертуара создано автором на основе классической, народной, современной музыки, а для некоторых упражнений, музыкальных игр и танцев были написаны новые произведения композиторами В. Золотаревым, В. Комаровым, Е. Туманян, М. Броннером, И. Манукян, А. Самоновым и другими.

В пособие включен ряд упражнений Е. В. Коноровой – одного из основоположников отечественной ритмической школы, моего любимого учителя. К материалу Е. В. Коноровой были дополнительно разработаны методические указания, составлены некоторые новые варианты.

В настоящее время налажено тесное сотрудничество с преподавателем ритмики педколледжа № 4 М. Б. Пустовойтовой – моей ученицей, ее самостоятельные работы представлены в № 47, 48, 101.

Таким образом, можно проследить связь поколений ритмистов, которые стараются развивать предмет, широко его пропагандировать, чтобы занятия ритмикой были направлены на воспитание организованной, творческой, гармонической личности.

## РАЗДЕЛ I. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В ПЕРЕДАЧЕ ХАРАКТЕРА МУЗЫКИ И СРЕДСТВ МУЗЫКАЛЬНОЙ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ (ТЕМПА, ДИНАМИКИ, РЕГИСТРОВОЙ ОКРАСКИ)

В основе ритмики лежит музыка, ее восприятие и эмоциональный отклик. Поэтому основным принципом ритмики является закон от музыки – к движению. Движение используется как средство более глубокого проникновения и понимания музыкального искусства.

Известный советский психолог Б.М. Теплов, проводивший обширные исследования психологии музыкальных способностей, утверждал: «Едва ли на первых этапах музыкального обучения можно найти другой, более прямой и целесообразный путь развития музыкально-ритмического чувства, чем ритмика, понимаемая как передача ритма музыки в простых и легко доступных детям движениях»<sup>1</sup>.

Самыми доступными движениями как для детей, так и для взрослых являются естественные, или основные, движения: различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, пружинные движения ног. При помощи этих несложных движений легко усваиваются на первых порах представления о ритмике как предмете музыкального цикла, тесно взаимосвязанного с музыкой. Не случайно поэтому в пособие включено много маршевой музыки, произведений, удобных для исполнения бега, подскоков, пружинящего шага. Отобранные музыкальные примеры, написанные в большинстве случаев композиторами-классиками и наиболее талантливыми современными композиторами, отличаются мелодичностью, ярко выраженной моторикой и поэтому легко поддаются отражению в разнообразных движениях.

Воспринимая музыку, слушатели прежде всего чувствуют ее общий характер, улавливают ее настроение. Одни пьесы могут звучать весело, радостно, игриво, задорно, лукаво, озорно, блестяще, бойко, празднично, а другие – мягко, спокойно, нежно, плавно, безмятежно, напевно, протяжно, простодушно, задумчиво, приветливо и т.д. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Изменение характера музыки, появление каких-то новых оттенков, интонаций в том же характере непременно влечет за собой и изменение характера движений.

В зависимости от музыки движения выполняются то плавно, то отрывисто; то спокойно, то энергично, подъемно; с разной силой, объемом, амплитудой, степенью эмоциональной насыщенности.

Следует уделять внимание расширению словарного запаса, связанного с восприятием характера музыки. Будущий педагог должен уметь говорить о музыке ярким образным языком и побуждать к этому своих воспитанников. Учащиеся часто бывают скованными в разговоре о музыке, язык их оказывается ограниченным и бедным. Ритмика помогает в преодолении этого недостатка, делая его (язык) разнообразнее и красочнее. Наиболее удачные словарные находки учащихся следует поощрять, обращая внимание на живость мысли, образность сравнений, полноту ассоциаций, проявление творческой фантазии.

При слушании музыкального произведения очень быстро улавливается и его темп (*темп* от латин. *темпус*, т.е. время).

Темп всегда обусловлен содержанием и характером музыки. Если резко изменить темп исполняемого произведения, музыка сразу же теряет свою характерность, искажается авторский замысел.

В практике музыкально-ритмической работы чаще всего применяются темпы: умеренный, довольно быстрый, быстрый, неторопливый, медленный. Знакомство с итальянскими терминами, обозначающими темп, происходит на уроках музыки, пения, при изучении основ музыкальной грамоты. Мы лишь напомним некоторые из них, давая русский перевод:

<sup>1</sup> Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. – М., 1961. – С. 219.

moderato (модерато) – умеренно;  
andante (анданте) – средний по скорости темп;  
andantino (андантино) – более оживленный, чем анданте;  
allegro (аллегро) – быстро, весело;  
allegretto (аллегретто) – несколько медленнее, чем аллегро;  
adagio (адажио) – медленно, спокойно.

Первый этап работы над темпом – это следование темпу музыкального произведения (темп, как правило, обозначает композитор). Необходимо научиться воспринимать и передавать в движениях различные темпы музыкальных примеров со всевозможными оттенками. Надо найти такой объем (размах, величину, амплитуду) движений, такую степень мышечного напряжения, чтобы двигаться в данном темпе удобно, естественно и целесообразно. Так, в быстром темпе удобнее делать легкие и мелкие движения, а в более медленном темпе выполнять более крупные, широкие и плавные.

Другая задача – научиться сохранять устойчивость в темпе. Так, с прекращением звучания музыки необходимо продолжать движение в заданном темпе. Часто наблюдается тенденция к ускорению темпа движений, если они выполняются без музыкального сопровождения. Тренировка в выдерживании взятого темпа очень полезна, ее рекомендуется проводить по-разному, например: музыка частично исключается, а потом возобновляется, чтобы сверить с ней темп действий. Или все упражнение, ранее разученное под музыку, проводится без музыкального сопровождения – для этого надо про себя пропевать мелодию.

Следующая задача – научиться переключаться из одного темпа в другой, изменять темп в соответствии с изменением темпа музыки. Соответственно происходит изменение интенсивности двигательной энергии, она нарастает или ослабевает. Например, если музыка звучит в медленном темпе – шаги будут широкие, свободные. С ускорением музыки шаг делается энергичнее, чаще, короче, мускульное напряжение увеличивается и, наконец, следует переход на бег, требующий еще большей затраты энергии.

Переход из одного темпа в другой может быть внезапным или постепенным, когда пьеса исполняется с некоторым ускорением или замедлением.

Одним из важных средств музыкальной выразительности является динамика (от греч. динамис – сила), громкость звучания. Динамические оттенки, своеобразные для каждого музыкального произведения, усиливают выразительность музыки, ярче очерчивают музыкальные образы. Звучность может постепенно возрастать или ослабевать, доходя до полного затихания, может происходить контрастная смена динамики, возникать внезапные вспышки звучности, подчеркивающие отдельные места мелодии, – все это нарушает равномерность течения музыкальной мысли, сообщает музыке движение.

Общий уровень динамики обычно связан с образно-художественным содержанием музыкального произведения. Так, колыбельная песня исполняется тихо, а торжественный марш – громко и т.д. Поначалу предлагаются музыкальные произведения, имеющие яркие динамические контрасты в частях или отдельных музыкальных фразах. Контрастная смена динамики должна приводить к резкой смене движений (например, от легких движений к тяжелым или, наоборот, от плавных – к отрывистым и т.д.).

Затем идет знакомство с музыкальными примерами, отличающимися постепенным усилением или ослаблением силы звучания музыки. С развитием динамической линии, как правило, увеличивается мускульная нагрузка, изменяется объем движения и его амплитуда. Необходимо хорошо владеть своим телом, чтобы заставить мышцы работать в определенном направлении, затрачивая на данное движение нужное количество энергии. Поэтому на уроках ритмики уделяется внимание мышечной тренировке.

При создании музыкально-ритмических упражнений обращается внимание на регистровую окраску. Это проявляется в большей степени в образных упражнениях и играх, где отдельным персонажам соответствуют определенные регистры (например, птичкам, зайчикам – верхние регистры; лисичкам, белочкам – средние, а волкам и медведям – нижние и т.д.). В непрограммной музыке отдельные фраг-

менты могут быть написаны в разных регистрах, и это надо учитывать, подбирая соответствующий двигательный отклик. Взлет мелодии вверх можно подчеркнуть подъемом на носки, высокими взмахами рук, подъемом головы и т.д.

Работа над передачей в движении характера музыки, темпа, динамических оттенков, регистровой окраски проводится в тесном единстве, так как все средства выразительности между собой взаимосвязаны. Акцентируя внимание на одном из них, необходимо все время подчеркивать, что музыкальное произведение воспринимается целостно, во всей совокупности его выразительных средств (так, на характер музыки оказывают влияние и метроритмические особенности, и гармонические сочетания, ладовая окраска, мелодическая линия, фактурные особенности и т.д.).

Как уже указывалось, двигательной основой данного раздела являются, главным образом, наиболее простые и естественные для человека функции (ходьба, бег, подскоки, прыжки). Разберем подробнее их виды.



## ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ<sup>1</sup>

### Виды ходьбы

**Бодрый шаг** – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова (взгляд выше идущего впереди товарища).

**Спортивно-торжественная ходьба** выражает активность, жизнерадостность, приподнятость физических и праздничных маршей. Нога ступает с носка (а не с подушечки, как в бодром шаге), маховые движения рук более энергичны, осанка прямая, все мышцы работают сильно и четко.

**Спокойный шаг** – неторопливый, непринужденный, прогулочный, шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, безмятежное благодаря спокойному однообразному характеру музыкального сопровождения.

**Высокий шаг** соответствует мужественной, решительной, четкой музыке; движение активное – оно связывается с представлением о том, как идут солдаты, или с игровыми образами шагающих петрушек, лошадок на манеже, образами кузнециков, аистов и т. д. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

**Шаг на носках** – нога ставится на полупальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая непринужденная осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

**Тихая, осторожная ходьба** – ноги ставятся мягко на всю ступню, беззвучно, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, корпус несколько наклоняется вперед, движение рук снимается.

**Пружинистый шаг** – на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в колене и сразу выпрямляется, поднимаясь на полупальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

### Виды бега

**Легкий бег** – осанка ненапряженная, движение рук свободное. Ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Форма и выразительность его зависят от характера и темпа музыки. Шаг = ♩.

**Неторопливый, танцевальный или пружинистый бег**, это, по существу, цепь легких пружинистых прыжков с одной ноги на другую. Величина их и устремленность бега меняются в зависимости от музыки. Шаг = ♩.

**Стремительный бег** обычно выполняется без музыки или под громкое, стремительное музыкальное заключение. Корпус сильно выносится вперед, руки согнуты в локтях, ноги сильно и быстро отталкиваются от пола. Движения собранные, целенаправленные, динамичные.

**Широкий бег** – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносится вперед, ноги энергично оттал-

<sup>1</sup> За основу взята систематизация по книге «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» / Е. Раевская, С. Руднева и др. – М., 1969.

киваются от пола, руки выполняют сильные взмахи – одна вперед, другая назад.  
Шаг = ♩.

**Высокий бег** – нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад. Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.  
Шаг = ♩.

### ПРЫЖКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

**Прыжки** на двух ногах могут использоваться с большим и меньшим отскоком от пола в зависимости от звучащей музыки. Приземление на переднюю часть ступни бесшумное, при этом колени мягко сгибаются. Корпус всегда должен оставаться прямым. В легких прыжках работают главным образом ступни, в сильных (с высокими отскоками) – более энергичные и сильные движения всей ноги, а иногда и при помощи взмахов рук. Прыжки на двух ногах бывают на месте, с продвижением вперед, в кружении. Встречаются прыжки на одной ноге, со сменой ног, прыжки ноги вместе – врозь или одна вперед – другая назад.

### ПОДСКОКИ С НОГИ НА НОГУ

**Легкие подскоки** соответствуют легкой, подвижной, радостной музыке, чаще всего в размере 6/8 или включающей пунктирный ритм (восьмая с точкой – шестнадцатая). Движение легкого подскока – скользящее, полетное, почти без вертикального отскока от пола. Нога лишь слегка выносится вперед.

**Сильные подскоки** соответствуют энергичной, веселой, громкой музыке. Свободная нога, согнутая в колене, поднимается вперед до горизонтального положения; руки выполняют сильные маховые движения вперед-назад, что влечет за собой сильный отскок. Энергичный толчок ногами придает движению вертикальность (продвижение вперед небольшое).

Начинать разучивание подскоков легче с сильных, чтобы учащиеся овладели техникой движения. Легкие и сильные подскоки исполняются с продвижением вперед, на месте, при кружении. Подготовительными упражнениями к подскокам являются пружинки, пружинящий шаг и бег, высокий шаг и бег.

**Прямой галоп** – движение «лошадок» – исходное положение – третья позиция. Правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом, затем сильно ударяет носком о пол; левая нога прыжком приставляется к правой, как бы выталкивая ее для следующего шага, корпус и голова держатся прямо (всадник крепко и прямо сидит на коне). «Лошадь» скачет, высоко перепрыгивая, перескакивая через воображаемые препятствия (ручейки, канавки, поваленные деревья, бревна).

Многие движения изучаются на уроках ритмики не изолированно, а последовательно, в определенном порядке, так как одни движения создают двигательную основу для других, подготавливают к их быстрому освоению. Следовательно, при подборе не только музыкального материала раздела, но и двигательного существует своя логика, четкая последовательность, соблюдается принцип постепенного усложнения. Так, например, пружинки подготавливают двигательный аппарат к исполнению пружинящего шага. Пружинящий шаг, затем высокий шаг и бег подготавливают к выполнению подскоков.

При проведении педагогической практики часто наблюдается, что некоторые учащиеся не умеют отразить в своем исполнении характер того или иного произведения детского репертуара, затрудняются в правильной передаче темпа, показ движений у них неточный, маловыразительный. Подробная проработка музыкально-ритмического материала на уроке, повторение и закрепление в самостоятельной работе дома, тщательная подготовка к педагогической практике помогут преодолеть недостатки.

В конце данного раздела и всех последующих будут предложены образцы дополнительного материала из детского репертуара, опубликованные в различных сборниках, представляющие, с нашей точки зрения, наибольшую педагогическую ценность.

Разработаны также вопросы и задания для учащихся по каждому разделу, способствующие выявлению и закреплению знаний в области ритмики.

# МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

## 1. МАРШ

*Б. Годар*

**Описание.** Участники стоят в колонне по одному. На I часть музыки (такты 1–8) идут по кругу за ведущим сдержанным четким шагом, соблюдая интервалы между собой. С изменением характера музыки, усилением ее звучания (II часть, такты 9–16) идут в свободном направлении – «врассыпную», шагом с высоким подъемом ног. На III часть (такты 17–24) переходят на сдержанную ходьбу, стараясь найти свободное место в общем кругу. С окончанием музыки – четкая остановка.

**Методические указания.** Необходимо вначале прослушать марш, определить его характер и яркую контрастность в динамике. Показать образец сдержанного четкого шага: нога ступает с передней части стопы – «подушечки» и шага с высоким подъемом ног; носки сильно оттянуты.

## 2. ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

*В. Шаинский*

**Описание.** Участники стоят в кругу по одному.

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 5–20.* Припев. Идут по кругу бодрым, оживленным шагом, весело, в характере песни.

*Такты 21–28.* Запев. Переходят на шаг в полуприседе, обхватив ладонями бедра, выпрямив спину.

*Такты 29–36.* Выпрямляются и идут шагом на носках, подняв руки вверх и повернув ладони вперед, а на последние четыре такта – 33–36 – начинают раскачивать руками над головой вправо-влево. Музыка исполняется с начала, без вступления.

*Такты 5–20.* Припев. Перестраиваются в пары и идут бодрым оживленным шагом.

*Такты 21–28.* Запев. Из пар образуются два круга, которые двигаются в полуприседе в противоположных направлениях: правые в паре идут по внешнему кругу (против часовой стрелки), а левые в паре – по внутреннему кругу (по часовой стрелке).

*Такты 29–36.* Идут шагом на носках в тех же направлениях, подняв руки вверх, а затем помахивая ими вправо-влево. Повторяется припев (такты 5–20).

*Такты 5–12.* Все участники поворачиваются в одну сторону лицом к преподавателю и шагают на месте, высоко поднимая ноги, активно размахивая руками.

*Такты 13–20.* Продолжая тот же шаг, хлопают над головой вытянутыми вверх руками.

**Методические указания.** Обратить внимание на то, что песня имеет оригинальное построение и начинается с припева. В запеве мелодия первых двух музыкальных фраз звучит ниже, а в начале третьей фразы как бы взлетает вверх на ноте «Ре» второй октавы. Это обыгрывается в движениях. Необходимо предварительно поработать над быстрым перестроением и умением хорошо ориентироваться в коллективе и пространстве.

## 3. ФИЗКУЛЬТ – УРА!

Марш

*Ю. Чичков*

**Описание.** Участники стоят в колонне и слушают вступление (такты 1–6). На I часть марша (такты 7–21) идут вдоль стен спортивным шагом, постепенно замы-

кая круг. На II часть марша (такты 22–38) поворачиваются в противоположную сторону и переходят на бег. Музыка начинает звучать оживленнее и тише.

На III часть, повторение I части, шагают на месте, повернувшись лицом в круг, высоко поднимая колени.

**Методические указания.** Упражнение можно провести как марш с командами.

Команда «раз» – продолжать идти в одну и ту же сторону. Команда может повторяться несколько раз.

Команда «два» – развернуться и идти в противоположную сторону.

Команда «три» – шагать на месте.

Команда «четыре» – идти спиной назад.

Если после этой команды следует «два», то надо развернуться и идти спиной в другую сторону. Команды следует менять не чаще чем через две музыкальные фразы.

#### 4. ГРУСТНАЯ ПЕСЕНКА

*П. Чайковский. Соч. 40, № 2*

**Описание.** Участники стоят в кругу.

*Такты 1–8.* Идут по кругу спокойным непринужденным шагом, ступая с носка. Движение против часовой стрелки, шаг =  $\text{♩}$ . С началом такта 8 останавливаются, затем плавно поворачиваются в противоположную сторону.

*Такты 9–12.* Идут по кругу тем же шагом. Движение по часовой стрелке.

*Такты 13–14.* Повернувшись лицом к центру круга, идут четырьмя шагами, сужая круг и размахивая при этом мягкими руками вправо-влево. Ладони повернуты вниз, раскачивающиеся руки постепенно поднимаются все выше и выше – всего четыре движения.

*Такты 15–16.* Отходят назад, расширяя круг, размахивая руками вправо-влево, постепенно опуская их.

*Такты 17–18.* Плавно кружатся вправо, раскрыв правую руку в сторону, повернув ладонь вверх.

*Такты 19–20.* Идут по кругу и с концом пьесы останавливаются, медленно и плавно приставив ногу.

**Методические указания.** Все должны как бы «пропевать» музыку своими шагами, всем телом. Упражнение помогает избавиться от излишнего напряжения мышц, развивает свободу и плавность движений. При кружении в тактах 17–18 каждому надо следить глазами за раскрытой в сторону рукой. Смена направления движения должна проходить неторопливо, спокойно.

#### 5. ГОПАК

из оперы «Сорочинская ярмарка»

*М. Мусоргский*

**Описание.** Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 3–6.* Выполняют «пружинки» (по две на такт), легко покачиваясь вверх-вниз, пружиня ноги в коленях.

*Такты 7–10.* Поднимаются на носки и опускаются на всю ступню, пружиня ногами. На *sf*-акцент в тактах 7–9 хлопают в ладоши скользящим хлопком, направленным вверх, затем раскачивают руками назад-вперед-назад.

*Такты 11–18.* С усилением звучания музыки начинают энергично подпрыгивать на обеих ногах, положив руки на пояс.

**Методические указания.** Отметить задорный, плясовой характер музыки, встречающиеся в ней динамические оттенки, особенно яркие акценты в тактах 7–9. Следить за тем, чтобы вначале «пружинки» исполнялись несильно, без толчков и остановок между движениями вверх и вниз, пятки не отрывались от пола, акцент движения шел вверх. Пружинистое поднятие на носки и опускание на всю ступню следует выполнять энергичнее, с большей амплитудой. Во время исполнения этого движения нельзя раздвигать пятки, втягивать колени. Движение выполнять без остановок, непрерывно. Тяжесть тела переносится при этом на переднюю часть стопы. Толчок



вверх делается сильным – все тело как бы подбрасывается вверх, ступни ног поднимаются на высокие полупальцы. Руки, выполнив хлопки в тактах 7–9, активно раскачиваются назад-вперед-назад. Движение идет от плеча. Прыжки на обеих ногах надо выполнять еще энергичнее. Звучание музыки усиливается.

## 6. ЭКОСЕЗ

Ф. Шуберт. Соч. 18а, № 1

### Описание.

**Часть I.** Движение по кругу легким пружинящим бегом.

**Часть II.** Энергичный широкий бег.

При повторении упражнения участники могут в конце каждой части поворачиваться в противоположную сторону прыжками на обеих ногах и продолжать бег в другую сторону. Каждая часть повторяется дважды.

В самом конце упражнения прыжком на обеих ногах поворачиваются лицом к центру круга, как бы ставя точку.

**Методические указания.** Разобрать пьесу, состоящую из двух частей, отличающихся динамическими контрастами. Музыка I части звучит подвижно, негромко, отрывисто; II часть – энергично, громко, с постепенным усилением звучания, ее фактура более плотная, аккордовая. Нисходящее движение в басу удобно для исполнения широкого бега. Если на музыку I части бег легкий, острый, пружинящий, небольшими шажками, то на II часть он становится энергичным, сильным. Большими прыжками участники как бы перепрыгивают через воображаемые препятствия. Корпус сильно выносится вперед, взмахи рук активны, ноги энергично отталкиваются от пола.

## 7. ВЕСЕЛО – ГРУСТНО

Л. Бетховен

**Описание.** Участники придумывают игровые образы, подбирают движения, соответствующие характеру музыки. Предлагаем образец одного из возможных вариантов подобного упражнения.

**Весело.** Изображают игру в мяч и взмахи ленточками.

**Такты 1–4.** Подбрасывают воображаемый мяч вверх правой и левой рукой попеременно, при ловле мяча пружинят колени. Выполняют 4 броска.

**Такты 5–6.** Дважды ударяют мяч об пол обеими руками.

**Такты 7–8.** Подбрасывают мяч высоко обеими руками вверх и ловят его, пружиня колени.

Музыка повторяется. Повторяются движения тактов 1–8.

**Такты 9–12.** Четыре раза взмахивают воображаемыми ленточками вперед-назад попеременно обеими руками.

**Такты 13–14.** Кружатся, выполняя горизонтальную «змейку» правой рукой.

**Такт 15.** Как бы подбрасывают ленточку вверх.

**Такт 16.** Слегка приседают, выполняя вертикальную «змейку».

Повторяется музыка тактов 9–16. Движения те же, но в тактах 13–16 при кружении «ленточку» держат в левой руке.

**Грустно.** Изображают осень: осыпаются с деревьев листья, улетают птицы.

**Такты 1–2.** Правой рукой изображают падающий с дерева листочек: подняв руку вверх, начинают мягко поводить кисть вправо-влево, постепенно опуская руку все ниже и ниже, описывая при этом зигзагообразные движения. Ладонь направлена вниз.

**Такты 3–4.** Такое же движение повторяют левой рукой.

**Такты 5–6.** Выполняют зигзагообразные движения кистями обеих рук, постепенно опуская их.

**Такты 7–8.** Кружатся, подняв руки.

**Такты 9–12.** «Летят стайкой», изображая птиц, взмахивая «крыльями».

*Такты 13–14.* Выполняют зигзагообразные движения обеими руками.

*Такты 15–16.* Взмахивают вверх руками, поднимаясь на носки, и плавно опускают руки вниз, слегка приседая.

*Такты 17–18.* Повторяют движения тактов 15–16.

*Такты 19–22.* Взмахивают руками, опускают их и кружатся, затем приседают (листья падают на землю).

С повторением разделов пьесы повторяют соответствующие движения.

**Методические указания.** Упражнение развивает творческое воображение и фантазию. После многократного прослушивания и разбора музыкального произведения педагог может предложить домашнее задание: придумать движения самостоятельно. На следующем уроке различные варианты просматриваются, анализируются, а потом могут быть разучены со всеми учащимися.

## 8. ЮМОРЕСКА

*А. Дворжак. Соч. 101, № 7*

**Описание.** Участники стоят в кругу, взявшись за руки.

*Такты 1–3.* Идут вправо пружинящим шагом.

*Такт 4.* Останавливаются, затем поворачиваются влево.

*Такты 5–7.* Идут тем же шагом влево.

*Такт 8.* Останавливаются.

*Такт 9.* Все поворачиваются в одну сторону лицом к преподавателю и плавно идут вперед, начиная с правой ноги (шаг = ♩). Одновременно описывают двумя руками полукруг вверх от левого плеча к правому. Кисти рук повернуты вперед.

*Такт 10.* Продолжая идти вперед, описывают двумя руками полукруг вверх от правого плеча к левому, повернув кисти вперед.

*Такт 11.* Отходят назад четырьмя шагами, покачивая руками над головой вправо-влево.

*Такт 12.* Кружатся, постепенно опуская вниз мягкие руки.

*Такты 13–16.* Повторяются движения тактов 9–12.

*Такты 17–20.* Идут пружинящим шагом, постепенно перестраиваясь в круг. Каждый находит самое близкое к себе свободное место в кругу. Круг движется против часовой стрелки. На такт 20 все останавливаются, затем поворачиваются в противоположную сторону.

*Такты 21–24.* Двигаются по кругу пружинящим шагом по часовой стрелке. На такт 24 – останавливаются, повернувшись лицом к центру круга, плавно опуская руки.

**Методические указания.** Обратить внимание на скачкообразную мелодию первой и третьей частей, более напевное звучание средней части, уплотнение фактуры. Добиваться хорошего качества исполнения пружинящего шага; учить мягко сгибать ноги в коленях, активно отталкиваться вверх, выпрямляя колени. Движения рук на среднюю часть музыки – мягкие, руки как бы «поют» вместе с музыкой.

Упражнение хорошо развивает внимание, умение ориентироваться в коллективе и пространстве, учит перестраиваться из круга в рассыпную и, наоборот, быстро находить свободное место, не нарушая при этом характера движения.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 9. МАРШ из балета «Лебединое озеро»

*П. Чайковский*

**Описание.** Участники стоят в кругу. На I часть музыки (такты 1–8) идут торжественным четким шагом. На II часть музыки (такты 9–16) ход на носках с поднятыми в стороны руками (музыка звучит тихо – *piano*), затем на такты 17–25 снова идут торжественным шагом.

Музыка проигрывается второй раз без остановки.

На I часть музыки участники переходят на энергичный бег широкими шагами с сильными взмахами рук. Во II части повторяют движения по вышеуказанному описанию.

**Методические указания.** Прослушав марш, отметить праздничный и оживленный его характер, обратив внимание на ярко выраженные динамические оттенки. Следует особенно тщательно поработать над широким бегом.

### 10. МАРШ Упражнение «Марш с сигналами»

*Ф. Шуберт.* Три военных марша. Соч. 51, № 3

**Описание.** Участники стоят парами по кругу в затылок друг к другу. Пары пересчитываются по номерам: первые и вторые.

На вступление движения нет.

**Часть I.** Все идут парами по кругу, соблюдая интервалы. На последний такт первой части подается сигнал: «первые» или «вторые». Пары названного номера останавливаются, поворачиваются лицом друг к другу, поднимая вверх сцепленные руки.

**Часть II.** Остальные пары пробегают в ворота (к концу пьесы пары должны добежать до своих первоначальных мест).

Музыка повторяется с начала, без вступления. Все пары идут по кругу, по команде педагога: «первые» или «вторые» – соответствующие пары образуют ворота.

**Методические указания.** Это упражнение разучивается на нескольких уроках. Не следует сразу же давать его по описанию, так как оно сложно и требует большого внимания, четкости и согласованности действий всего коллектива; нужна предварительная подготовка. Прослушав марш, следует обратить внимание на торжественное вступление и различный характер двух частей: приподнятый, четкий I части и подвижный, построенный на ровном движении восьмых – II части. Предложить сделать хлопок на сильную долю I части после затакта, а при повторении части – топнуть левой ногой на эту долю. Затем все на музыку I части марша идут по кругу, а на II часть – бегут. Когда музыкальные и двигательные задания будут хорошо усвоены, можно проводить упражнение по описанию. При повторении упражнения рекомендуется иногда повторять одну и ту же команду дважды, например «первые» или «вторые». Это задание собирает внимание и вносит момент неожиданности.

### 11. МАРШ из балета «Щелкунчик»

*П. Чайковский*

**Описание.** Участники стоят в кругу.

**Такты 1–2.** Идут по кругу легким шагом, в конце такта 2 останавливаются, не приставляя ногу и устремив корпус вперед, подняв вверх «фанфары».

*Такты 3–4.* Продолжают идти и в конце такта 4 останавливаются, подняв «фанфары».

*Такты 5–8.* Двигаются легкими подскоками и на последнюю долю такта 8 поворачиваются прыжком на обеих ногах в противоположную сторону.

*Такты 9–16.* Повторяют движения тактов 1–8. С концом такта 16 поворачиваются на прыжке лицом к центру круга.

**Методические указания.** Обратить внимание на изменение характера музыки, которая звучит в тактах 1–8 подвижно и легко, а в тактах 9–16 приобретает более острый скачкообразный характер.

## 12. ХОРОВОД

Э. Григ. Соч. 17, № 20

**Описание.** Участники делятся на пары, в парах определяются первые и вторые номера, затем образуют общий круг, повернувшись лицом к его центру.

*Такты 1–2.* Вступление. Плавно поднимают руки в стороны – вверх (на такт 1) и опускают их, положив на ладони друг друга (такт 2), таким образом образуя общий хоровод.

*Такты 3–4.* Идут по кругу вправо плавным шагом с носка (4 шага).

*Такты 5–6.* Повернувшись лицом к центру круга, пружинят колени (4 раза), одновременно раскачивая сцепленными руками вперед-назад.

*Такты 7–8.* Идут по кругу влево.

*Такты 9–10.* Раскачивают сцепленными руками вперед-назад 4 раза, пружиня колени.

*Такт 11.* Первые номера пар на сильную долю делают шаг вперед правой ногой, перенося на нее центр тяжести корпуса и подняв руки вверх. Вторые номера одновременно делают шаг назад правой ногой, перенося центр тяжести корпуса назад и подняв руки. Затем все участники приставляют правую ногу к левой (на четвертую долю такта), возвращаясь снова в общий круг.

*Такт 12.* Первые и вторые номера делают шаг левой ногой (первые – вперед, вторые – назад), одновременно поднимая руки. Затем приставляют ногу, опустив руки.

*Такты 13–14.* Все кружатся на носочках вправо (шаг = ♩), подняв округленные в локтях руки над головой. На четвертую долю такта 14 берутся за руки, повернувшись по кругу вправо.

*Такты 15–16.* Идут по кругу плавными шагами (4 шага).

*Такт 17.* Раскачивают руками вперед-назад, повернувшись лицом к центру круга.

*Такт 18.* Разделившись на пары, поднимают вверх сцепленные руки (у первых номеров – левая рука, у вторых – правая).

На сильную долю данного такта первые номера прокручиваются в образовавшиеся из поднятых рук воротики на шести легких шагах и возвращаются на свои первоначальные места, вторые номера стоят на месте.

*Такт 19.* Прокручиваются в воротики вторые номера на шести шагах, а первые стоят на месте.

*Такт 20.* На сильную долю такта снова прокручиваются в воротики первые номера.

*Такт 21.* Прокручиваются в воротики вторые номера.

*Такт 22.* Все взмахивают руками в стороны и опускают их вниз.

**Методические указания.** Мелодия пьесы напоминает баркароллу. Аккомпанемент звучит плавно, волнообразно. Песенное изложение в виде дуэта звучит напевно, безмятежно. Подробный разбор музыки поможет добиться музыкальности исполнения этюда.

Следует отдельно поработать над кружением в воротики.

## 13. ПОЛЬКА

Б. Сметана

**Описание.** Участники стоят свободно «враспынную» или по кругу, положив руки на пояс.

*Такты 1–8.* Выполняют «пружинки» (по два движения на такт).

Музыка тактов 1–8 повторяется с переходом на вторую вольту (ее звучание усиливается) – исполнители раскачиваются, поднимаясь на носки и опускаясь на всю ступню, пружиня коленями.

*Такты 9–16.* Двигаются по кругу пружинящим шагом.

*Такты 17–24.* Переходят на легкие подскоки.

**Методические указания.** Обратить внимание на легкий и веселый характер музыки, динамические изменения: мелодия тактов 9–16 исполняется тише, сдержаннее, а тактов 17–24 – ярче, громче, что диктует соответствующий подбор движений. Необходимо более тщательно поработать над пружинящим шагом, так как в этом движении могут встретиться затруднения у некоторых исполнителей.

#### 14. ТРЕПАК из балета «Щелкунчик»

*П. Чайковский*

**Описание.** Участники стоят в двух шеренгах, повернувшись лицом друг к другу, положив руки на пояс.

*Такт 1.* Начинает плясать первая шеренга. Все выставляют правую ногу на пятку и дважды притоптывают каблук, одновременно пружиня колено левой ноги.

*Такт 2.* Притоптывают ногами (правой-левой-правой).

*Такты 3–4.* Повторяются движения тактов 1–2 с левой ноги.

*Такты 5–8.* Выбрасывают попеременно вперед ноги, оттягивая носочки (на такт по два движения). Руки слегка раскрывают в стороны, повернув ладони вперед. Или другое движение: – па-де-баск вправо-влево-вправо и три перетопы.

*Такты 9–16.* Повторяет движения тактов 1–8 вторая шеренга.

*Такт 17.* Первая шеренга выполняет два прыжка на обеих ногах.

*Такт 18.* Три хлопка в ладоши перед грудью.

*Такты 19–20.* Повторяются движения тактов 17–18.

*Такты 21–24.* Кружение на дробном шаге (шаг =  $\text{♪}$ ), выполняя один поворот. Руки складывают полочкой.

*Такты 25–32.* Повторяет все движения тактов 17–24 вторая шеренга.

*Такты 33–40.* Обе шеренги образуют круг (поворачиваются в одном направлении и идут по кругу против часовой стрелки, шаг =  $\text{♪}$ ). Руки заводят за спину, идут горделиво, приподняв голову.

*Такты 41–42.* Идут к центру круга четырьмя шагами.

*Такты 43–44.* Кружатся на четырех шагах, выполняя один поворот.

*Такты 45–48.* Отходят назад четырьмя шагами (оставаясь лицом к центру круга), расширяя круг.

*Такты 47–48.* Кружатся.

Музыка тактов 1–16 повторяется. Стоя лицом к центру круга, все повторяют движения тактов 1–8 (пристукивание каблук, притопы, выбрасывание ног или па-де-баск), затем на такты 9–15 повторяют прыжки, хлопки, кружение. В такте 16 на замедление музыки кланяются.

**Методические указания.** Обратить внимание на неизменное повторение мелодии, диктующее повторяемость отдельных движений (между шеренгами как бы проходит диалог). Затем, с такта 33, все объединяются в общем танце, когда мелодия переходит в нижний голос и становится более активной и решительной. Участники могут придумать и свои варианты танцевальных композиций. Такое задание поможет в развитии творческих способностей и фантазии.

#### 15. ПЛАВНО – ОТРЫВИСТО

*Е. Туманян*

**Описание.** Участники стоят «врассыпную». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

*Такты 1–2.* Медленно и плавно поднимают руки в стороны. В конце такта 2 поворачивают ладони вперед.

*Такты 3–4.* Плавным движением переводят руки вперед (они как бы плывут навстречу друг другу). Кисти слегка отстают от движения рук.

*Такты 5–6.* Таким же плавным движением ведут руки в стороны, возвращаясь в исходное положение. Кисти слегка отстают от движения рук.

*Такты 7–10.* Повторяются движения тактов 3–6.

*Такты 11–12.* Переводят раскрытые в стороны руки вверх (кисти отстают), округляя руки над головой (в 3-й позиции).

*Такты 13–14.* Опускают руки – плавно переводят их в стороны (в исходное положение).

*Такты 15–18.* Повторяются движения тактов 11–14.

Исполняется второе музыкальное произведение.

Сохраняется то же исходное положение: руки раскрыты в стороны.

*Такты 1–2.* Подпрыгивают на обеих ногах, одновременно легко и остро встряхивая кистями рук сверху вниз и ведя их навстречу друг другу перед грудью, в конце такта 2 руки сближаются (выполняются четыре движения на такт; движения острые, отрывистые).

*Такты 3–4.* Подпрыгивая на обеих ногах и встряхивая кистями рук, ведут их в исходное положение – в стороны.

*Такты 5–8.* Повторяются движения тактов 1–4.

*Такты 9–10.* Встряхивая кистями рук снизу вверх, одновременно поднимают руки через стороны вверх.

*Такты 11–12.* Продолжая встряхивать кистями, руки ведут вверх через стороны вниз, возвращаясь в исходное положение.

*Такты 13–16.* Повторяются движения тактов 9–12.

Затем повторяется первая пьеса – выполняются плавные движения по описанию, данному ранее.

**Методические указания.** Сравнить контрастные по характеру музыкальные произведения. Подчеркнуть контрастность движений. Вначале руки как бы «поют» вместе с музыкой, их движения непрерывны (без пауз). Движение рук идет от плеча, без напряжения в локтях, кисти мягкие и гибкие. Затем в соответствии с музыкой иного характера движения становятся отрывистыми, острыми. Прыжки четкие, но в то же время легкие. Энергичное движение кистей, направленное вниз (встряхивание), подчеркивает стаккатность (отрывистость) звучания. Учитывается и направленность движения мелодической линии: когда мелодия идет вверх, руки, как бы следуя за ней, также поднимаются вверх.

## 16. ШУТКА

### Сюита № 2 для оркестра

*И. С. Бах*

**Описание.** Участники стоят в кругу, опустив руки. Движения начинают с затакта.

*Такты 1–2* (включая затакт). Выполняют четыре легких подскока.

*Такты 3–4.* Легко бегут по кругу. Руки раскрывают в стороны с поднятыми вверх ладонями, при этом корпус наклоняют по направлению к центру круга. Голову поворачивают к левой руке.

*Такты 5–6.* Двигаются четырьмя подскоками.

*Такты 7–10.* Идут тремя пружинящими шагами, положив руки на пояс. На первую долю такта 8 приставляют свободную ногу к опорной и слегка приседают, затем снова идут тремя пружинящими шагами и на первую долю такта 10 слегка приседают.

*Такты 11–12* (начиная с затакта). Бегут по кругу, раскрыв руки как в тактах 3–4.

*Такты 13–14.* Кружатся на месте (как волчки, подняв вверх сцепленные над головой руки, вывернув ладони вверх).

*Такт 15.* Бегут по кругу, свободно взмахивая руками.

*Такт 16.* Подпрыгнув на обеих ногах, слегка разводят в сторону руки, повернув ладонями вперед.

**Методические указания.** Упражнение динамично, смена движений происходит стремительно, одно движение логично переходит в другое, нужно лишь внимательно вслушиваться в музыку. Кружение на месте диктуется самой музыкой, которая тоже как бы кружится на месте. Упражнение должно исполняться легко, без напряжения.

## 17. НОКТЮРН

П. Чайковский

**Описание.** Учащиеся двигаются по кругу плавными шагами с носка, начиная с правой ноги (шаг = ♩), а руками выполняют разнообразные движения.

*Такт 1.* Идут по кругу, одновременно плавно поднимают руки до уровня груди (1–2 доли такта) и опускают их вниз (3–4 доли). Кисти слегка отстают от движения рук.

*Такт 2.* Продолжая идти по кругу, поднимают руки выше груди и опускают вниз.

*Такт 3.* Повернув ладонь вперед, описывают дугу правой рукой вправо от левого плеча вверх – в сторону (1–2 доли). Затем описывают дугу левой рукой влево: от правого плеча вверх – в сторону (3–4 доли). Ногами продолжают выполнять равномерные шаги.

*Такт 4.* Кружатся шагами вправо, приподняв согнутую в локте правую руку до уровня лба (ладонь повернута вперед), а согнутую в локте левую руку отводят за спину.

*Такт 5.* Идут с правой ноги по кругу, мягко поднимая руки до уровня груди и опуская их вниз.

*Такты 6–8.* Поднимают руки выше на первые две доли такта 6 и начинают мягко раскачивать ими вправо-влево, повернув ладони вниз. С каждым движением руки опускаются все ниже и ниже, как бы описывая зигзаги. Таким образом выполняются 7 зигзагообразных движений и соответственно им 7 шагов. На последнюю долю такта 8 руки опускаются вниз и левая нога приставляется к правой.

*Такты 9–12.* Повторяются движения тактов 1–4.

*Такт 13.* Поднимают руки и легко опускают их вниз.

*Такты 14–16.* Приподняв руки на две первые доли такта 14, начинают их раскачивать вправо-влево, постепенно опуская вниз (как в тактах 6–8), выполняя 7 зигзагообразных движений и соответственно 7 шагов, затем приставляют ногу.

В такте 16 на третью долю делают мягкое полуприседание, отводя правую руку в сторону-назад, повернув ладонь вниз (движение напоминает поглаживание), на четвертую долю, полуприсядая, отводят в сторону-назад левую руку.

*Такт 17.* Приседают на обеих ногах, голову опускают вниз, округленные в локтях руки скрещивают над опущенной головой (кисти рук провисают вниз). В этой позе как бы «замирают» на паузе.

**Методические указания.** Дослушав музыку, отметить напевность и лиричность ее звучания, волнообразную линию ее мелодии (вторая волна по сравнению с первой идет вверх – это подчеркивается и в движении рук).

Добиваться певучести, непрерывности, мягкости движений, их музыкальности, взаимосвязи с музыкой. В этом упражнении большое значения имеют отдельные детали (например, направление кисти рук в дугообразных и зигзагообразных движениях, поворот головы – глазами надо все время следить за руками, которые то поднимаются, то опускаются, то отводятся в стороны и т.д.).

Упражнение представляет собой образец этюдной работы.

## 18. БЛАГОРОДНЫЙ ВАЛЬС

Ф. Шуберт. Соч. 77, № 9

**Описание.** Учащиеся стоят парами по кругу, повернувшись боком к его центру.

*Такт 1–4.* Стоящие с внешней стороны круга (условно назовем их первыми номерами) исполняют широкий энергичный бег с высоким полетом, активно размахивая руками. В такте 4 останавливаются на прыжке обеими ногами.

*Такты 5–8.* Стоящие с внутренней стороны круга (вторые номера) берутся за края подола юбочки (локти округлены) и начинают двигаться легким пружинистым танцевальным бегом (шаг = ♩). С концом такта 8 они должны остановиться рядом со своими товарищами по парам.

*Такты 9–12.* Двигаются энергичным бегом первые номера (повторяются движения тактов 1–4). В конце такта 12 останавливаются на прыжке обеими ногами.

*Такты 13–16.* Двигаются танцевальным бегом вторые номера и догоняют своих товарищей по парам. В конце такта 16 все пары поворачиваются лицом друг к другу.

*Такт 17.* Первые номера выполняют глубокий энергичный выпад назад правой ногой, при этом округленную правую руку приподнимают над головой, а левую убирают за спину.

*Такт 18.* Приставляют правую ногу к левой, возвращаясь в исходное положение.

*Такты 19–20.* Выполняют выпад левой ногой и приставляют левую ногу к правой.

*Такт 21.* Вторые номера выполняют мягкие движения баланс вправо: на первую долю делают шаг вправо правой ногой с носка, опускаясь на всю стопу в полуприседании. При этом согнутая в колене левая нога с вытянутой стопой подводится сзади к щиколотке правой. На вторую-третью доли выполняются два переступания левой и правой ногой на высоких полупальцах. При этом обе руки мягко переводятся вправо, ладони обращены вниз.

*Такт 22.* Движение баланс выполняют с левой ноги, руки мягко переводятся влево.

*Такты 23–24.* Выполняют баланс вправо и влево с движением рук. На последнюю долю такта 24 пары четким движением совершают поворот, вставая боком к центру круга: первые номера поворачиваются на правой ноге, вторые номера – на левой ноге.

*Такт 25.* На первую долю такта приставляют свободную ногу (у первых это левая, у вторых – правая) и одновременно четким движением поднимают вверх сцепленные руки (как будто держат воображаемое знамя). Остаются в этом положении до конца такта.

*Такты 26–27.* Пары идут вперед четким шагом с правой ноги, несут воображаемое знамя (всего 6 шагов).

*Такт 28.* Поворачиваются лицом друг к другу, опустив руки вниз.

*Такт 29.* Партнеры легко прыгают вправо на обеих ногах, раскрыв в сторону правые руки ладонями вверх.

*Такт 30.* Прыгают влево, раскрыв в сторону левые руки.

*Такты 31–32.* Взявшись за руки, кружатся влево пружинящим бегом (всего 4 шажка), меняясь местами со своим партнером.

*Такты 33–36.* Прыгают вправо, влево и кружатся в беге (как в тактах 29–32), возвращаясь на свои места.

**Методические указания.** Данное упражнение, как и предыдущее, является образцом этюдной работы. Необходимо добиваться контрастности исполнения движений. При повторении упражнения полезно поменять исполнителей местами в парах, чтобы они выполняли иные по характеру движения. В упражнении трудным моментом является четкий поворот в тактах 24–25, его надо отработать отдельно. На первых порах участники не всегда могут вовремя догнать свою пару. Этому следует уделить особое внимание, добиваясь того, чтобы все умели рассчитывать свои движения, согласуя их с музыкой.

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В чем заключается основной принцип ритмики?
2. Какова взаимосвязь движений с музыкой (ее характером, темпом, динамикой, регистровой окраской)?
3. Перечислите виды ходьбы и бега и охарактеризуйте их особенности.
4. Назовите виды подскоков и расскажите о подготовительных упражнениях к подскокам.
5. Проанализируйте произведения детского репертуара с точки зрения их характера, темпа, динамических оттенков.
6. Проконтролируйте себя с помощью зеркала, наблюдений товарищей в правильности выполнения движений.
7. Проведите с детьми на педагогической практике какие-либо упражнения из данного раздела.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К РАЗДЕЛУ I

- Петров А.* Песенка о дружбе: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 46.  
*Глизэ Р.* Вальс: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 49.  
*Шуман Р.* Сицилийская песня: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 51.  
*Кабалевский Д.* Рондо-марш: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 55.  
*Сац И.* Полька к спектаклю «Синяя птица»: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 60.  
*Гайдн И.* Из Анданте симфонии №103: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 64.

## ДЕТСКИЙ РЕПЕРТУАР

- Надененко Ф.* Марш: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 74.  
*Робер М.* Марш: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 77.  
*Леви Н.* Маршируем: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 114.  
*Щербачев В.* Куранты: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 131.  
*Ломова Т.* Прогулка: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 119.  
Выворачивание круга (венгерская народная мелодия): Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 128.  
*Шитте Л.* Этюд. К упражнению «Мячики»: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 119.  
*Затеплинский С.* Танец: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 119.  
*Красев М.* Цирковые лошадки: Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991. / Сост. Е.П.Раевская, С.Д.Руднева и др. – С. 140.  
*Золотарев В.* Шагают девочки и мальчики: Музыка и движение. – М., 1983. / Сост. С.Бекина, Т.Ломова. – С. 28.  
*Люлли Ж.* Марш: Музыка и движение. – М., 1983. / Сост. С.Бекина, Т.Ломова. – С. 36.  
*Римский-Корсаков Н.* Плавный хоровод. Отрывок из оперы «Царская невеста»: Музыка и движение. – М., 1983. / Сост. С.Бекина, Т.Ломова. – С. 40.

## **РАЗДЕЛ II. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ. ПОСТРОЕНИЯ, ПЕРЕСТРОЕНИЯ, ПЛАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРЕДАЧЕ ФОРМЫ МУЗЫКАЛЬНОГО ПРОИЗВЕДЕНИЯ**

Одной из важнейших задач ритмики является выработка умения ориентироваться в структуре пьес, правильно воспринимать форму музыкальных произведений, различать в них более крупные и мелкие подразделения.

Данный раздел поможет научиться определять формы произведений в связи с развитием и сменой художественных музыкальных образов.

При обозначении структуры произведений необходимо пользоваться терминологией, принятой в теории музыки и связанной с основными элементами музыкальной формы: часть, период, предложение, музыкальная фраза, мотив.

Как показала практика, не представляет особых затруднений различение и сопоставление частей музыкального произведения, так как каждая часть имеет вполне законченную форму и по своему звучанию, характеру отличается от другой. При разборе музыки быстро устанавливается число частей, их повторяемость, чередование. Происходит знакомство с одночастной, простой двухчастной, простой трехчастной формами.

В упражнениях данного раздела особое внимание уделяется точному началу движений с началом звучания музыки и четкой остановке с ее окончанием. Если в музыке есть вступление, оно используется как момент подготовки к движению.

Ритмические упражнения раздела строятся таким образом, чтобы повторяющиеся части музыки были связаны с одним и тем же движением или движениями, тесно объединенными каким-то общим признаком. Постепенно учащиеся подводятся к различению контрастности или повторяемости более мелких подразделений: периодов, предложений, музыкальных фраз, осознанию симметрии или асимметрии построения музыкальных произведений. В связи с этим они учатся изменять свои движения, согласуя их с формой музыкального сопровождения (быстро переключаться с одного движения на другое, изменять характер, направление движения, возвращаться к ранее исполненному движению, тормозить движение, выполнять различные перестроения, действовать поочередно отдельными группами или индивидуально и т. д.). Все это помогает в работе над освоением навыков ориентировки в коллективе и пространстве, учит планировать свои действия, развивает волевые качества, внимание, память.

Изучая понятие «музыкальная фраза» — относительно законченную музыкальную мысль, имеющую самостоятельное смысловое значение, следует подбирать для упражнений музыкальные примеры, отличающиеся простой и ясной фразировкой. Вначале даются упражнения, включающие музыкальные фразы, одинаковые по длине (№ 19, 42), далее — с чередованием коротких и длинных фраз (№ 20, 21, 44). Полезно использовать народные песни, характеризующиеся четким построением музыкальных фраз. Затруднение может встретить определение музыкальных фраз в произведениях с несимметричной фразировкой. Типичной ошибкой является соединение коротких музыкальных фраз после ряда длинных или, наоборот, раздробление длинных музыкальных фраз. Не всегда удается начинать и заканчивать движения точно в соответствии с музыкальной фразой.

С куплетной формой учащиеся встречаются при знакомстве с образцами русских народных песен и хороводов, а также детского песенного репертуара.

Осваивая данный раздел, можно использовать самые разнообразные методические приемы:

— отметить начало или конец новой музыкальной фразы хлопком, притопом ногой, прищелкиванием пальцами, ударяя по музыкальному инструменту (например, бубну, музыкальному молоточку, погремушке) или используя разные предметы: палочки, деревянные ложки и др.;

– поочередный выход из шеренги на каждую новую музыкальную фразу (по разным «дорожкам»). Длина дорожек будет разной: у одних длиннее, у других короче – в зависимости от длины музыкальных фраз;

– изображение музыкальных фраз дугообразным движением руки (поднять правую руку перед левым плечом и как бы описать дугу слева – направо). К концу первой фразы рука приостанавливается перед правым плечом, на следующую музыкальную фразу дуга описывается в воздухе справа – налево и т.д. В зависимости от длины музыкальных фраз дуги, напоминающие лиги, будут длиннее или короче;

– условно-графическое изображение музыкальных фраз, которые обозначаются дугами на доске с указанием количества тактов в каждой фразе. Например, так выглядит структура № 20, Д. Штейбельт «Адажио» (первое предложение):



– распределение фраз между отдельными участниками так, чтобы они исполняли их по одному в порядке очередности (выполняли те движения, которые соответствовали бы данной музыкальной фразе);

– использование дирижерского жеста, когда роль «дирижера» исполняет педагог или ученик, отражая структуру произведения и включая в действия то одну группу, то другую.

Музыкальные фразы могут начинаться с сильной, акцентированной доли или из затакта. Затакт, как и вступление, является моментом подготовки к последующему движению. Над затактовым построением музыкальных фраз следует работать особенно тщательно, добиваясь четкости реакции.

Полезно подбирать музыкальные произведения с разнообразным построением музыкальных фраз: чередованием коротких и длинных фраз, начинающихся с сильной доли и с затакта.

В отдельных музыкально-ритмических упражнениях следует отказаться от передачи мелких деталей структуры, объединять музыкальные фразы и на этой основе строить какое-то единое действие с общим содержанием.

В раздел включены упражнения, связанные с восприятием вариационной формы (№ 24, 46, 87, 93, 101).

Тема с вариациями – музыкальная форма, состоящая из текста и видоизмененных повторов ее. В каждой вариации тема осваивается по-новому. Это позволяет многократно раскрыть настроение, заложенное в теме. Вариационная форма используется для создания танцевальных композиций отдельных музыкально-ритмических упражнений и особенно удобна для сочинения двигательных канонов.

Большой интерес вызывает у учеников участие в разнообразных канонах. Канон – музыкальная форма, в которой поочередное воспроизведение голосами одной и той же мелодии выполняется с опозданием на один, четыре такта или целую музыкальную фразу. В ритмике используется двигательный канон, который основан на комбинациях разнообразных движений, исполняемых с опозданием на один, четыре такта или целую музыкальную фразу (№ 23, 24, 25, 46, 47).

Взаимосвязь движений с формой музыкальных произведений прекрасно прослеживается в гимнастических комплексах. Разучивая гимнастические комплексы, необходимо добиваться осознанного отношения к своим действиям, следить за структурными построениями музыкальных пьес, так как смена или повторяемость движений находятся в прямой зависимости от частей, музыкальных фраз, отдельных мотивов.

Музыка здесь не является лишь сопровождением, фоном для того или иного движения, она – первооснова, ее выразительные средства диктуют большое разнообразие движений, новые оттенки в их исполнении.

На утренней гимнастике во многих детских садах, уроках физкультуры в общеобразовательных школах, на занятиях аэробикой звучит музыка. Она создает определенный эмоциональный настрой, поднимает тонус, помогает воспитанию ритmicности и точности движений. Нередко связь движений с музыкой ограни-

чивается соответствием действий с метрической пульсацией, ее общим характером и темпом.

В ритмике взаимосвязь движений с музыкой более тонкая. Как уже не раз подчеркивалось, отображаются малейшие оттенки, нюансы характера пьесы, динамические и регистровые изменения, ладовая окраска и даже, по возможности, фрагменты ритмических рисунков (например, в № 29, 52). В данный раздел включены гимнастические комплексы, созданные на произведения одного композитора: на музыку Ф. Шуберта (№ 26–32), А. Гречанинова (№ 33–39), А. Гедике (№ 49–55 с флажками). Нами создан комплекс на современную музыку разных композиторов (отечественных и зарубежных), объединенных в единый сюжет (№ 56–61).

Прежде чем приступить к разучиванию того или иного комплекса, необходимо познакомиться с композитором, названием пьес, подробно разобрать каждую из них, обратив внимание на наиболее ярко проявляющиеся средства музыкальной выразительности, которые будут отображаться в данном упражнении через движения.

Комплексы гимнастических упражнений включают в работу основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, брюшного пресса, косые мышцы, мышцы ног.

Методика разучивания комплексов может быть самой разнообразной. В одних случаях упражнение показывается педагогом под музыку целиком, а затем, по необходимости, и отдельные его части. В других случаях, когда упражнения несложные, педагог может ограничиться лишь предварительными словесными указаниями и выполнять упражнение вместе с учениками. Некоторые более сложные элементы полезно отработать отдельно до разучивания всего упражнения, предвидя возможные трудности. Упражнения повторяются некоторое время из урока в урок, что позволяет достичь хорошего уровня их исполнения. Если же возникают погрешности в качестве того или иного элемента, можно поработать над ним более детально, используя показ отдельных учеников, у которых это движение получается точно, хорошо согласуется с музыкой. Полезным приемом оказывается исполнение ряда упражнений подгруппами, когда имеется возможность наблюдать за товарищами, затем включиться в анализ их исполнительства, отмечая положительные стороны и некоторые ошибки.

Гимнастические комплексы, как правило, разучиваются в первой части урока ритмики. На одном занятии необязательно освоить весь комплекс целиком: все зависит от данных определенной группы учащихся и от поставленных на уроке задач. В течение года можно повторять тот или иной комплекс упражнений.

Упражнения с предметами – мячами, скакалками, бубнами, лентами и др. – могут проводиться в конце урока. Они придают особую эмоциональность заключительной части занятия. Следует уделять внимание упражнениям и играм с мячом. Игры с мелкими мячами развивают мелкую мускулатуру рук, цепкость пальцев (мелкая моторика положительно влияет на развитие психических процессов у детей). С помощью больших мячей можно научиться выполнять точный бросок через круг, удары о пол, перебрасывать мяч рядом стоящему товарищу. В играх с мячами учащиеся более обостренно ощущают сильные и слабые доли в двух- и трехдольных размерах. Соответственно с этими долями производится бросок или ловля мяча. Надо точно рассчитать свои движения, быть внимательным, ловким. В представленных в разделе упражнениях и играх с мячами четко прослеживается взаимосвязь всех действий с формой музыкальных произведений.

В заключение хочется отметить, что анализ музыкальных произведений не должен проходить формально, его надо связывать с динамикой развития музыкальных образов.

Разбор структуры музыкальных произведений будет продолжаться и в последующих разделах.

### ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

С самых первых уроков внимание учащихся привлекается к разнообразным построениям и перестроениям.

**Колонна.** Учащиеся выстраиваются в стройный ряд, в затылок друг за другом, с равными интервалами на расстоянии поднятых вперед рук. Необходимо соблюдать это расстояние на глаз во время движения колонны.

**Колонна парами.** Перестроение из колонны по одному – в пары и из пар – в общую колонну. Для этого идущий в паре ближе к центру встает позади своего партнера.

**Шеренга.** Стройный ряд стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

**Круг.** Стоя в кругу, повернуться к его центру либо лицом, либо спиной. Построиться боком к центру круга или лицом по его линии. Уметь сужать и расширять круг, сохраняя равнение. Перестраиваться в два изолированных друг от друга круга, из большого круга образовывать несколько маленьких кружков и наоборот (ведущие назначаются заранее). Перестраиваться в два концентрических круга, в полукруг.

**Цепочки.** Колонна участников, взявшихся за руки, стоящих в затылок друг за другом.

**Змейка.** Ведущий идет поперек комнаты, дойдя до стены, поворачивает обратно и идет противходом снова поперек комнаты в противоположную сторону и т.д. Таким образом он поворачивает то вправо, то влево, и все участники, следуя за ним, выполняют те же повороты. Другая форма змейки – вольная, повороты выполняются не в определенных местах, а по желанию ведущего.

Учащиеся должны перестраиваться тройками, четверками, идти по диагонали, быстро строиться в несколько колонн, врассыпную, в шахматном порядке в рядах, двигаться свободной стайкой, перестраиваться из положения врассыпную в круг, в колонну, в положение в виде буквы П, в шеренги вдоль четырех стен комнаты, в углы и т.д.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> За основу принято описание построений и перестроений по сборнику «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду» / Сост. Е. Раевокая и др. – М., 1991.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 19. ШЕСТВИЕ КУЗНЕЧИКОВ

*С. Прокофьев. Детская музыка*

**Описание.** Учащиеся стоят в кругу. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Согнутые в локтях руки убраны за спину.

**Фраза 1.** Изображая кузнечиков, шагают высоко и резко поднимая попеременно согнутые в коленях ноги, оттягивая носок. В конце фразы прыгают на обеих ногах вперед, слегка присев, опустив голову и резким движением выпрямив за спиной руки.

**Фразы 2–4.** Повторяются последовательно движения первой фразы.

**Методические указания.** Обратить внимание на четкость и ритмичность музыки (пунктирный ритм придает ей остроту). Отметить количество музыкальных фраз, проследить за их длиной (отрывок из пьесы состоит из четырех одинаковых по длине музыкальных фраз, заканчивающихся остановкой). Попросить хлопнуть в ладоши в конце каждой музыкальной фразы. «Кузнечики» прыгают точно с концом музыкальной фразы, при прыжке они «выпрямляют ножки». Повторяя упражнение, можно предложить прыгать по-разному (в сторону, назад, с поворотом и т.д.; шагать в свободном расположении, поочередно).

### 20. АДАЖИО

*Д. Штейбельт*

**Описание.** В общем кругу все участники разбиваются на тройки. Тройки берутся за руки и встают лицом к центру круга.

**Фраза 1 (такты 1–2).** Тройки плавным шагом идут с правой ноги в центр круга.

**Фраза 2 (такты 3–4).** Отходят назад, расширяя круг.

**Фраза 3 (такты 5–8).** Взявшись за руки, кружатся в тройках (движение против часовой стрелки). С концом третьей фразы возвращаются в исходное положение.

**Фразы 4–5 (такты 9–12).** Повторяются движения фраз 1–2.

**Фраза 6 (такты 13–16).** Тройки кружатся в противоположном направлении. С концом фразы опускают руки вниз.

**Фраза 7 (такты 17–18).** Две стоящих по краям тройки начинают кружиться, раскрыв одну руку в сторону движения (кружатся в разные стороны).

**Такты 19–20.** Останавливаются и три раза хлопают в ладоши: правые в тройке хлопают вправо-влево-вправо, а левые в тройке наоборот – влево-вправо-влево.

**Фраза 8 (такты 21–22).** Начинают кружиться стоящие в центре тройки; при кружении они поднимают округленные руки вверх (в 3-й позиции).

**Такты 23–24.** Останавливаются и три раза хлопают в ладоши сверху над головой, подпрыгивая.

**Фразы 9–11 (такты 25–32).** Повторяются движения первых трех фраз.

**Методические указания.** Обратить внимание на напевность и выразительность мелодии, умеренный темп. Проследить за музыкальными фразами, их длиной, повторением и чередованием. Попросить «нарисовать» их дугами в воздухе. Во время исполнения добиваться плавности шага, четкости построения в тройках.

### 21. ЭКОСЕЗ №2

*Ф. Шуберт*

**Описание.** Партнеры стоят в шеренгах напротив друг друга у противоположных стен комнаты.

**Такты 1–8.** Первая пара бежит навстречу друг другу, берутся за правые руки, оббегают круг и возвращаются на свои исходные места (отбегают спиной, корпус

не поворачивают). На повторение музыки (такты 1–8) выбегает вторая пара, выполняя те же движения.

*Такты 9–16.* Навстречу друг другу выбегает третья пара и, приблизившись, хлопают в ладони друг друга. Затем возвращаются на свои места, отбегая спиной. На повторение тактов 9–16 то же делает четвертая пара.

Вся музыка повторяется сначала, теперь уже бежит пятая пара и т.д. Если пар получилось меньше, чем 8, снова начинает двигаться первая пара.

**Методические указания.** Когда участники освоят упражнение, вводится дополнительный сигнал «Все», на который надо двигаться одновременно всем вместе, исполнять движения, соответствующие звучащей в данный момент музыкальной фразе. После команды «Все» пары вновь бегут в порядке очередности. Иногда команда «Все» может повторяться подряд два раза. Внезапно подаваемая команда вносит в упражнения интересный игровой момент. Надо следить за правильной очередностью и действиями пар после этой команды.

## 22. ВАЛЬС

А.Дворжак. Соч. 54, № 5

### Описание.

#### Часть I

Участники стоят в кругу, повернувшись спиной к центру круга. В обеих руках у них ленточки или пучки из нескольких лент.

*Такт 1.* Взмахивают ленточками вверх на сильную долю такта, одновременно делая шаг вперед правой ногой с носка, затем опускают ленточки и приставляют левую ногу к правой.

*Такт 2.* Повторяют движения такта 1.

*Такты 3–4.* Отбегают назад (бег легкий), выполняя мелкие волнообразные движения перед собой попеременно правой и левой рукой вверх-вниз.

*Такты 5–6.* Взмахивают ленточками два раза, как в тактах 1–2.

*Такты 7–8.* Отбегают назад, повторяют движения тактов 3–4.

*Такт 9.* На сильную долю делают широкий шаг вправо правой ногой, затем мягко приставляют к ней левую ногу, слегка пружиня колени. Одновременно на сильную долю начинают описывать обеими руками широкий полукруг вверх слева-направо.

*Такт 10.* Движение повторяется влево с левой ноги (полукруг руками справа-налево).

*Такты 11–12.* Кружатся на легком беге, выполняя руками мелкие волнообразные движения перед собой.

*Такты 13–16.* Повторяются движения тактов 9–12.

#### Часть II

*Такты 17–24.* Бегут по кругу, приподняв ленточку в правой руке вверх, а в левой – отведя в сторону.

*Такты 25–32.* Из общего круга перестраиваются в два круга и бегут по двум кружочкам в разных направлениях (один круг – по часовой стрелке, а другой – против).

#### Часть III

*Такты 1–16.* Повторяют все движения части I в двух кругах.

**Методические указания.** Подробно разобрать строение вальса. Различать части, следить за их чередованием и повторением. Добиваться четкости взмахов ленточками, изящества волнообразных движений, четкости бега. Возможны и другие варианты перестроений: в 3 или 4 круга, враспынную и т.д.

## 23. ПЛАСТИЧЕСКИЙ КАНОН

В. Яновская

**Описание.** Участники стоят в четырех колоннах на расстоянии вытянутых рук.

*Такт 1.* Легко и плавно идут вперед с правой ноги на полупальцах.

*Такт 2.* Делают шаг вправо правой ногой, приставляя сзади левую ногу по 3-й позиции и слегка приседая. Затем шаг влево левой ногой, приставив сзади правую ногу.

*Такт 3.* Отставляют назад правую ногу, сгибая колено, а левую ногу выставляют вперед, как бы показывая подъем стопы. Корпус слегка отклоняется назад. Повторить движения, но отставить назад левую ногу, правую выставить на носок.

*Такт 4.* Кружатся вокруг себя, подняв округленные руки над головой в 3-й позиции.

**Методические указания.** Музыка исполняется два раза, каждая колонна успевает повторить всю композицию движений трижды. После того как движения будут выучены, исполнять канон со вступлением каждой группы на 1 такт позже. На заключительный такт общая концовка для всех колонн: стоя на месте, плавно взмахнуть руками вверх и присесть, опуская руки и скрещивая их перед склоненной головой.

## 24. КАК У НАШИХ У ВОРОТ

Русская народная песня

Обработка М. Иорданского

**Описание.** Участники стоят в четырех колоннах лицом к преподавателю. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

### Вариация 1

*Такты 1–4.* Хлопают в ладоши 8 раз, стоя на месте.

*Такты 5–8.* Притопывают правой ногой 4 раза, положив руки на пояс (кисти сжаты в кулачки).

### Вариация 2

*Такты 1–4.* Шаг вправо правой ногой, притопнуть левой ногой рядом с правой (всего выполнить 4 движения).

*Такты 5–8.* Кружатся на дробном шаге вправо, сделав один поворот.

### Вариация 3

*Такты 1–4.* Раскрыв руки, повернув ладони вперед, двигаются переменным шагом (4 шага вперед).

*Такты 5–8.* Положив руки на пояс, отходят назад простым шагом (всего 8 шагов).

### Вариация 4

*Такты 1–4.* Быстро раскрывают руки в стороны, слегка наклоняясь, скрещивают руки и из этого положения описывают ими широкий круг перед собой снизу-вверх и в стороны-вниз, быстро вращая кисти «фонариками» и выпрямляясь (повторить движение 2 раза).

*Такты 5–8.* Выполняют движение «козлик»: подпрыгивая на левой ноге, пристукивают об пол стопой правой ноги. Руки энергично раскачиваются перед туловищем к себе – от себя, кисти сжаты в кулачки. Движение рук начинается из положения руки в стороны.

Выполнить упражнение канонем. Каждая колонна вступает позже на последующую вариацию, и заканчивают всю композицию также поочередно. Музыку необходимо повторять, пока все колонны не закончат движение в каноне.

**Методические указания.** Веселая, задорная мелодия народной песни удобна для исполнения плясовых движений. Вариационная форма позволяет включить разнообразные танцевальные элементы русской пляски и исполнять их канонем. Вначале следует повторять отдельные движения, разучить всю композицию целиком, чтобы участники запомнили последовательность. Лишь после этой работы танцевальные композиции исполняются канонем.

Закончить можно общей пляской всех исполнителей: положив руки полочкой, все выполняют «ковырялочку» с переступанием, затем идут дробным шагом вперед-назад и в конце кланяются русским поклоном.

## 25. ТАНЕЦ

Упражнение «канон»

В. А. Моцарт

**Описание.** Участники стоят в трех изолированных кружках, повернувшись вправо, боком к центру круга. С началом музыки двигается первый кружок и вы-



полняет все движения по описанию до самого конца. Затем через каждые 8 тактов вступает последующий кружок, начиная с самого начала, таким образом, вся композиция выполняется в форме канона.

*Такты 1–4.* Взявшись за руки, двигаются по кругу против часовой стрелки вальсообразными шагами, акцентируя сильную долю каждого такта длинными шагами, а две слабые доли проходя шагами на носках (шаг = ♩). На сильной доле такта 4 останавливаются на левой ноге, а правую оставляют сзади на носке. Голова повернута вправо.

*Такты 5–8.* Двигаются теми же шагами по кругу влево по часовой стрелке, начиная с левой ноги, повернув голову влево. С концом такта 8 поворачиваются лицом к центру круга и приставляют ногу.

*Такт 9.* На сильную долю такта делают шаг вперед к центру круга правой ногой, одновременно взмахивая руками вверх, приставляя на третью долю такта правую ногу к левой, опустив руки.

*Такт 10.* Делают шаг вперед левой ногой (повторяют движения такта 9).

*Такты 11–12.* Кружатся на месте вправо шагами на полупальцах, подняв над головой округленные руки (в 3-й позиции).

*Такты 13–14.* Повторяют движения тактов 9–10.

*Такты 15–16.* Кружатся влево, подняв округленные руки над головой. Музыка повторяется сначала.

*Такты 1–4.* Выполняются в кругу четыре хлопка о ладони друг друга, одновременно с полуприседаниями.

*Такты 5–8.* Раскачиваются вправо-влево четыре раза, слегка расставив ноги, подняв соединенные руки вверх. При раскачивании голову поворачивают вправо-влево.

*Такт 9.* Продолжая держать соединенные руки, наклоняются к центру круга.

*Такт 10.* Выпрямляются, подняв соединенные руки вверх.

*Такт 11.* Наклоняются назад.

*Такт 12.* Выпрямляются, подняв соединенные руки вверх.

*Такты 13–16.* Повторяют движения тактов 9–12.

Музыка повторяется три раза. Каждый кружок выполняет всю композицию движений, вступая позже на 8 тактов. Когда третий кружок проделает всю композицию и остановится, все начинают двигаться одновременно. Повторяется музыка 13–16 тактов. Все участники в кружках делают шесть шагов к центру, поднимая руки, сблизив их в центре круга (такты 13–14), затем на такт 15 отходят назад тремя шагами, опуская руки, в такте 16 поворачиваются спиной к центру круга и приседают, скрестив руки над опущенной головой.

**Методические указания.** Разобрать строение пьесы, обратив внимание на затактовое начало музыкальных фраз. Выучить всю композицию целиком, а затем выполнять в форме канона.

## КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МУЗЫКУ Ф.ШУБЕРТА

### 26. МАРШ

*Ф. Шуберт. Соч. 40, № 1*

Построившись в колонну, участники идут вдоль стен зала за ведущим, затем строятся в несколько колонн.

### 27. ВАЛЬС

*Ф. Шуберт. Соч. 18*

Исходное положение: основная стойка – пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

#### Часть I

*Такты 1–2.* Выполняют дыхательное упражнение: поднимаются на носки, подняв руки – потягиваются. Затем на такт 2 опускаются на всю ступню, опуская руки через стороны вниз.

Такты 3–8. Повторяют движения тактов 1–2.

## Часть II

Такты 9–10. Отставив в сторону правую ногу, раскачиваются вправо, перенося тяжесть тела на эту ногу, а левую оставляя на носке. На такт 10 раскачиваются влево. При раскачивании обе руки плавно переносятся (перед грудью) то вправо, то влево, ладони повернуты друг к другу.

Такты 11–16. Продолжают раскачиваться как в тактах 9–10.

## Часть III

Повторяются движения тактов 1–8.

## 28. ЛЕНДЛЕР

Ф. Шуберт. Соч. 18, Тетр. 2, № 15

Исходное положение: основная стойка, руки опущены.

Такт 1. Поднять руки в стороны, ладони повернуть вниз, пальцы сомкнуты.

Такт 2. Повернуть ладони вверх.

Такт 3. Повернуть ладони снова вниз.

Такт 4. Опустить руки.

Такты 5–8. Повторить движения тактов 1–4.

Такт 9. Выпрямленными руками хлопнуть в ладони впереди туловища.

Такт 10. Хлопнуть сзади туловища, не сгибая корпус.

Такты 11–12. Повторить движения тактов 9–10.

Такты 13–16. Повторить движения тактов 1–4.

## 29. ЭКОСЕЗ

Ф. Шуберт. Соч. 49, № 3

Исходное положение: ноги на расстоянии ступни, руки подняты в стороны.

Такт 1. Наклониться, три раза ударить ладонями по коленям, затем выпрямиться, раскрыв руки в стороны.

Такт 2. Наклониться ниже и, ударив ладонями три раза по ногам, выпрямиться, раскрыв руки.

Такт 3. Наклониться, достав пальцами до носков, снова выпрямиться.

Такт 4. Сблизить руки перед собой на ширину плеч и снова развести в стороны.

Такты 5–8. Повторить движения тактов 1–4.

Такт 9. Наклониться вперед и, сжав руки в кулаки, рывком отвести их вниз-назад. Выпрямиться, подняв руки вверх, прогибая спину.

Такт 10. Повторить движения такта 9.

Такты 11–12. Постепенно опускать поднятые вверх руки через стороны вниз, вращая при этом кисти рук вправо-влево (фонарики). Всего четыре вращения.

Такты 9–12 повторяются. Повторить движения.

## 30. ЭКОСЕЗ

Ф. Шуберт. Соч. 49, № 4

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Такты 1–2. Поднять вверх-вперед согнутую в колене правую ногу с оттянутым вниз носком. Опустить ногу, поставив ее в исходное положение. То же повторить еще раз.

Такты 3–4. Те же движения – левой ногой.

Такты 1–4 повторяются. Повторить движения.

Такты 5–6. Броском вытянуть вперед прямую правую ногу. Вернуть в исходное положение. Сделать на месте три легких прыжка на обеих ногах.

Такты 7–8. Те же движения, вытягивая вперед левую ногу.

Такты 5–8 повторяются. Повторить движения.

## 31. ЛЕНДЛЕР

Ф. Шуберт

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

### Часть I

Такты 1–2. Полуприсесть, разводя колени в стороны, затем выпрямиться на такт 2.

Такты 3–4. Повторять движения тактов 1–2.

Такты 5–6. Выполнить полное приседание, оторвав пятки от пола.

Такты 7–8. Медленно выпрямиться.

Такты 1–8 повторяются. Повторить все движения.

### Часть II

Такт 9. Вывести вперед вытянутую правую ногу, поставив ее на носок.

Такт 10. Вернуться в исходное положение, подставив правую ногу к левой.

Такты 11–12. Вывести вперед левую ногу и вернуться в исходное положение.

Такты 13–16. Повторить движения тактов 9–12.

### Часть III

Такты 17–24. Повторить движения тактов 1–8.

Исполняется марш № 26. Участники перестраиваются в общую колонну.

## 32. ЭКОСЕЗ

Ф. Шуберт. Соч. 67, № 2

Такты 1–4 (и их повторение). Участники исполняют легкий бег – по два шага на такт.

Такты 5–8. Переходят на ходьбу, выполняя дыхательные упражнения.

**Методические указания.** В упражнении № 28 добиваться четкости в смене положения ладоней, следить за выпрямлением спины, особенно при исполнении хлопков; № 29 – при наклонах не сгибать колени, хорошо прогибаться, вернувшись в исходное положение. Движение «фонарики» в тактах 11–14 выполнять игриво.

В упражнении № 30 следить за оттягиванием носка при подъеме ног, легкостью прыжков; № 31 – при полном приседании развести колени в стороны.

## КОМПЛЕКС ГИМНАСТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА МУЗЫКУ А. ГРЕЧАНИНОВА ИЗ «ДЕТСКОГО АЛЬБОМА», соч. 98

## 33. В ЛАГЕРЕ

Маршировка в колонне по одному и построение в звеньевые колонны. На вступление и заключение (по два такта) движения нет.

## 34. МАЗУРКА

Упражнение «Мягкие руки»

Исходное положение: основная стойка – пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

### Часть I

Такт 1. Поднять вперед свободные, мягкие руки, держа их округло.

Такт 2. Развести руки в стороны.

Такты 3–4. Медленно и мягко опустить руки вниз.

Такты 5–8. Повторить движения тактов 1–4.

### Часть II

Такты 1–2. Поднять руки вверх, поднимаясь при этом на носки. При подъеме рук следить за ними глазами.

Такты 3–4. Опустить руки через стороны вниз, опускаясь при этом постепенно на всю ступню.

Такты 5–8. Повторить движения тактов 1–4.

### Часть III

Повторить движения I части. Движения и музыку II и III частей повторить еще раз.

## 35. СКУЧНЫЙ РАССКАЗ

### Упражнение «Крепкие руки»

Исходное положение: основная стойка.

#### Часть I

*Такты 1–2.* Развести крепкие, прямые руки в стороны, сделать два маленьких рывка руками назад и, согнув руки в локтях, свести кисти рук перед грудью, локти отвести в стороны до уровня плеч («полочка»).

*Такты 3–4.* Сохраняя то же положение рук, сделать три маленьких рывка локтями в стороны назад. Развести руки в стороны.

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4, но вместо рывка развести руки в стороны и уронить их вниз, наклонившись при этом вперед-вниз (устали); кисти рук скрещиваются без напряжения, все тело расслаблено.

#### Часть II

*Такты 1–4.* Восемь раз качнуть руки – в стороны, к себе, в стороны, к себе и т.д. Руки скрещивать на сильную долю.

*Такты 5–8.* Выпрямившись, повторить те же движения, что в тактах 5–8 части I, но, заканчивая, не уронить руки, а спокойно и точно опустить их в исходное положение.

## 36. ВАЛЬС

Исходное положение: ступни ног параллельны, руки сомкнуты за спиной.

#### Часть I

*Такты 1–2.* Держась очень прямо, слегка присесть, сгибая колени вперед; выпрямиться.

*Такты 3–4.* Повторить движения тактов 1–2.

*Такты 5–8.* Присесть поглубже, стройно держась и не отрывая пяток от пола; медленно выпрямиться.

*Такты 9–16.* Повторить движения тактов 1–8; заканчивая, слегка развести носки в стороны.

#### Часть II

*Такты 1–16.* На каждые два такта поочередно поднимать перед собой и опускать (дважды) то правую, то левую ногу, согнутую в колене и оттянутым вниз носком. При подъеме ноги ладони положить на согнутое бедро, опустив голову; ставя на пол ногу, развести руки в стороны и поднять голову.

#### Часть III

Повторить движения I части.

## 37. ЭТЮД

### Упражнение «Точки»

Исходное положение: руки на поясе, ноги в основной стойке.

*Такты 1–2.* На затакт вывести вперед, приподняв выпрямленную в колене и подъеме правую ногу; на счет «раз» коснуться носком пола перед собой, как будто ставя там «точку» мизинцем ноги. Приподнять ногу и снова коснуться пола. Еще раз приподнять ногу и три раза коснуться пола.

*Такты 3–4.* Повторить движения двух первых тактов, но вместо последней «точки» приставить правую ногу к левой. На повторение тактов 1–4 те же движения делать с левой ноги.

*Такты 5–6.* Вывести вытянутую правую ногу в правую сторону, сделать «точку» – коснуться пола (с опорой на большой палец), приподнять, сделать еще две «точки» и приставить правую ногу к левой.

*Такты 7–8.* Вывести левую ногу влево и повторить движения двух предыдущих тактов.

*Такты 9–10.* Вывести правую ногу вперед и повторить те же движения.

*Такты 11–12.* Вывести левую ногу вперед и повторить те же движения.

### 38. В РАЗЛУКЕ

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч.

*Такты 1–2.* Не сгибая колен, наклониться и достать концами пальцев пол перед собой.

*Такты 3–4.* Выпрямиться, разводя руки в стороны.

*Такты 5–6.* Повторить движения двух первых тактов.

*Такты 7–8.* Выпрямляясь, положить руки на пояс.

*Такты 9–10.* Повернуть корпус вправо, отводя в сторону-назад правую руку, вернуться в исходное положение.

*Такты 11–12.* Повернуться влево, отведя в сторону-назад левую руку, вернуться в исходное положение.

*Такты 13–14.* Повторить движения тактов 1–2.

*Такты 15–16.* Повторить движения тактов 3–4. Раскрыть руки в стороны.

*Такты 17–20.* Повторить движения тактов 5–8. Выпрямляясь, опустить руки и приставить левую ногу к правой.

### 39. МАРШ

Музыка исполняется в быстром темпе.

Исходное положение: руки на поясе, ступни сомкнуты.

*Такты 1–2.* Четыре прыжка на месте на обеих ногах.

*Такты 3–4.* Четыре прыжка на месте, чередуя прыжок «ноги врозь на ширину плеч» с прыжком «ноги вместе».

*Такты 5–8.* Повторяются движения тактов 1–4. Заканчивая, опустить руки.

*Такты 9–16.* Энергичный шаг на месте с высоким подъемом ног. Заканчивая, положить руки на пояс и слегка присесть перед прыжком.

*Такты 17–20.* Повторить движения тактов 5–8. Музыка и все движения тактов 9–16 повторяются еще раз. Затем участники расходятся в круг и заканчивают упражнение маршировкой.

**Методические указания.** Давая представление о мягких и крепких руках (№34 и №35), целесообразно разучить движения на расслабление и напряжение мышц рук: ронять руки, трести кистями рук, а также, подняв руки в стороны-вперед, напрячь все мышцы от плеча до конца пальцев. Полезно поработать предварительно и над исполнением полуприседания. В упражнении № 38 при подъеме ног сохранять равновесие. В упражнении № 36 при наклоне корпуса не сгибать колени.

### 40 (а). ПОЛЬКА

Ц. Кюи

### 40 (б). ПЕСЕНКА КАТОН из оперы «Казанова»

Л. Ружницкий

### Упражнение «Игра в мяч»

**Описание.** Участники стоят по кругу лицом к центру.

а) Бросают мяч своему правому соседу. Бросок делают на «раз» – сильную долю каждого такта, а ловят на «два» – слабую долю каждого такта польки (в размере 2/4).

б) Перебрасывают мяч через круг. Бросок делают на «раз» – сильную долю каждого такта, а ловят на «три» – вторую слабую долю каждого такта (в размере 3/4).

**Методические указания.** Когда все участники научатся четко и правильно бросать и ловить мяч в соответствии с музыкой, можно проигрывать отдельные отрывки того или другого музыкального произведения, чередуя их произвольно: по четыре, восемь и более тактов из каждого. Такое задание вырабатывает быстроту реакции на смену музыки, учит выполнять соответствующие ее размеру броски, воспитывает внимание, собранность.

#### 41. ИГРА С МЯЧАМИ

*Л. Банникова*

**Описание.** Участники стоят по кругу лицом к центру. В центре круга ведущий с мячом.

##### **Часть I**

**Такт 1.** Ведущий бросает мяч участнику игры, стоящему напротив него, на «раз» – сильную долю такта 1, на «два» – слабую долю мяч возвращается к ведущему.

**Такты 2–8.** Мяч перебрасывается последовательно каждому игроку.

**Такты 9–16.** Продолжая игру, ведущий ударом мяча об пол посылает мяч следующему по порядку игроку на «раз» (сильную долю каждого такта); на «два» (слабую долю такта) этот игрок ударом мяча об пол возвращает его ведущему. Затем мяч посылается к следующему игроку и возвращается ведущему и т.д.

**Такт 17.** Ведущий перебрасывает мяч следующему игроку, как в такте 1, тот возвращает его ведущему.

**Такт 18.** Ведущий подбрасывает мяч вверх (над головой) на «раз» – сильную долю такта, на «два» – слабую долю его ловит.

**Такт 19–24.** Повторяются броски, как в тактах 17 и 18.

##### **Часть II**

**Такты 25–32.** Все участники двигаются по кругу легкими подскоками против часовой стрелки, а ведущий с мячом скачет в противоположном направлении по часовой стрелке. С концом такта 32 все останавливаются и поворачиваются лицом к центру круга.

**Такты 33–36.** Ведущий с мячом подскоками направляется к игроку, оказавшемуся напротив него и с концом такта 36 передает ему мяч.

**Такты 37–40.** Игрок, взявший мяч, подскоками направляется к центру круга, с концом такта 40 поднимает мяч вверх (как бы утверждая: «я теперь ведущий»). Прежний ведущий встает на место этого игрока в круг. Музыка повторяется. Игра продолжается с новым ведущим.

**Методические указания.** Когда упражнение будет усвоено, можно выбрать двух ведущих и дать два мяча.

#### МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

#### 42. КАЗАЧОК

*А. Даргомыжский*

**Описание.** Учащиеся стоят группками в четырех углах комнаты. Выбирается «дирижер».

**Такт 1.** Начинает действовать указанная дирижером подгруппа. Учащиеся прыгают два раза на правой ноге.

**Такт 2.** Два прыжка на левой ноге.

**Такты 3–4.** Три прыжка со сменой ног: правая вперед, левая назад, затем наоборот. На акцент в такте 4 высокий прыжок на двух ногах, поджав пятки назад.

**Такты 5–8.** Другая подгруппа повторяет те же движения (прыжки).

**Такт 9.** Следующая подгруппа делает шаг правой ногой вправо, приставляя к ней левую ногу с прыпом.

*Такт 10.* Шаг левой ногой влево, правая приставляется к ней с притопом.

*Такты 11–12.* Равномерные поочередные перетопы двумя ногами на месте (ступни параллельны). Руки слегка раскрыты в стороны, ладони повернуты вперед.

*Такты 9–12* (повторение с переходом на 2-ю вольту). По жесту дирижера новая подгруппа повторяет приставные шаги с притопом и поочередные перетопы на месте.

*Такты 13–14.* Следующая подгруппа хлопает в ладоши над головой, передавая ритмический рисунок данных тактов.

*Такты 15–16.* Опускают руки через стороны вниз, быстро вращая кисти рук («фонарики»).

*Такты 17–20.* Новая подгруппа повторяет движения: хлопки над головой и опускание рук с вращением кисти.

**Методические указания.** Следует разобрать структуру произведения. Обратить внимание на одинаковые по длине музыкальные фразы, состоящие из четырех тактов и заканчивающиеся четвертями (исполняемые с акцентом). Каждая фраза повторяется дважды, поэтому повторяются и соответствующие ей движения. Вначале надо разучить все упражнение целиком, не деля на подгруппы, а затем уже проводить по описанию.

#### 43. ВАЛЬС

Ф. Шуберт. Соч. 50, Тетр. 1, № 5

**Описание.** Участники стоят в кругу, повернувшись к его центру.

##### Часть I

*Такты 1–4.* Сделать плавный шаг вперед правой ногой, приставить левую с переступанием на полупальцах; шаг левой ногой назад, приставить правую с переступанием; плавный поворот на месте через правое плечо, делая при этом пять маленьких шагов. Все эти движения начинать после затакта с сильной доли.

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4.

##### Часть II

*Такты 1–4.* Один энергичный шаг вправо правой ногой, приставить левую ногу; такой же шаг влево, затем прохлопать в ладоши ритмический рисунок тактов 3–4.

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4.

**Методические указания.** Разобрать структуру произведения, обратив внимание на мотивы (состоящие из одного такта) и музыкальные фразы (двухтакты).

Вальсообразные движения первой части музыки исполнять плавно, мягко, в характере вальса, а второй части – более энергично, четко, реагируя на динамические изменения музыки, более активное, акцентированное ее звучание. Когда вся композиция будет разучена, можно разделить участников на 4 подгруппы, стоящие в углах комнаты.

Выбранный «дирижер» жестом указывает, какая подгруппа должна вступать в действие (движения должны соответствовать данному отрывку музыки), остальные стоят. По указанию дирижера, его широкому жесту, могут включаться и все подгруппы одновременно. Первоначально роль «дирижера» исполняет преподаватель, а затем и все желающие.

#### 44. ХАЛЛИНГ

Э. Григ. Соч. 38, № 4

**Описание.** Участники стоят в общем кругу, лицом повернувшись к центру. Руки держат на поясе. Все условно разделены на первые и вторые номера.

*Такт 1.* Первые номера выполняют два прыжка вперед на обеих ногах (четвертями), при этом дважды прищелкивают пальцами. Щелчок выполняют следующим образом: третий палец каждой руки прищелкивает о первый палец, руки дугообразным движением выносятся вперед, затем сгибаются в локтях перед грудью. Вторые номера делают прыжки, продвигаясь назад, прищелкивая пальцами. Таким образом из одного круга образуются два.

*Такт 2.* Первые номера выполняют два прыжка с шелчками назад, а вторые – вперед. Все возвращаются на свои первоначальные места и образуют общий круг.

*Такты 3–4.* Повернувшись по кругу вправо, все бегут (четвертями), положив руки на пояс.

*Такты 5–8.* Повторяются движения 1–4 тактов.

*Такты 9–12.* Все двигаются пятью пружинящими шагами вперед, сужая круг, положив руки на пояс, затем делают полный поворот на трех прыжках обеими ногами.

*Такты 13–16.* Все двигаются пятью пружинящими шагами назад, расширяя круг. Затем делают полный поворот на трех прыжках, раскрыв руки в стороны.

*Такты 17–18.* Стоя на месте, все четыре раза четким движением приподнимаются на носки и опускаются на пятки, как бы пристукивая ими. Одновременно выполняют четыре острых взмаха кистями рук снизу-вверх, при этом приподнимая руки все выше и выше через стороны вверх.

*Такты 19–22.* Повторяются движения тактов 1–4.

*Такты 23–26.* Первые номера двигаются пружинящими шагами к центру круга, а вторые – из центра, затем выполняют полный поворот на прыжках.

*Такты 27–30.* Первые и вторые номера возвращаются пружинящими шагами на свои первоначальные места в общий круг и выполняют полный поворот на прыжках.

*Такты 31–32.* Повторяются движения тактов 17–18 (приподнимание на носки и взмахи кистями).

*Такты 33–36.* Повторяются движения тактов 1–4. (На последних звуках такта 36 останавливаются легким прыжком на обеих ногах.)

**Методические указания.** Упражнение развивает внимание, необходимо постоянно следить за чередованием и повторностью отдельных музыкальных фраз и построений. Добиваться легкости и живости движений пружинящего шага.

#### 45. ВАЛЬС-ШУТКА

из Первой балетной сюиты (отрывок)

*Д. Шостакович*

**Описание.** Участники стоят в трех колоннах, в руках держат воздушные козыночки. У первой и третьей колонн козыночка одного цвета, у второй – другого.

Исходное положение: ноги в основной стойке, козынки держат за уголки обеими руками перед туловищем (локти согнуты).

##### Часть I

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 5–6.* Первая колонна приседает, приподняв козыночки до уровня лица (как бы прячась за них), затем возвращается в исходное положение.

*Такты 7–8.* Повторяют движения тактов 5–6.

*Такты 9–10.* На сильную долю каждого такта отбрасывают козынки вперед, продолжая держать их за оба конца, выпрямляя при этом локти (всего 2 движения).

*Такты 11–12.* Кружатся в правую сторону, приподняв козынки над головой.

*Такты 13–20.* Вторая колонна повторяет движения тактов 5–12.

*Такты 21–28.* Третья колонна повторяет движения тактов 5–12.

*Такты 29–32.* Приподняв козынки вверх, все колонны помахивают ими над головой вправо-влево (всего 4 раза).

*Такты 33–36.* Кружатся, приподняв козынки, затем опускают их вниз.

*Такты 37–38.* Приседают первая и третья колонны, как в тактах 5–6.

*Такты 39–40.* Приседает вторая колонна.

*Такты 41–44.* Колонны разбегаются по трем кружкам (первая будет двигаться против часовой стрелки, третья – по часовой, вторая колонна двигается в середине, ближе к задней стене. К концу такта 44 все поворачиваются лицом к центру своего кружка, опустив козынки.

##### Часть II

*Такт 1.* Все одновременно делают шаг правой ногой к центру круга, взмахивая козыночкой вперед-вверх.

*Такт 2.* Приставляют правую ногу к левой, возвращаясь в исходное положение.



*Такт 3–4.* Повторяют те же движения с левой ноги.

*Такты 5–8.* Все бегут по своим кружочкам, подняв косынки над головой. С концом такта 8 поворачиваются спиной к центру круга, опустив косынки.

*Такты 9–12.* Повторяют движения тактов 1–4 в обратном направлении – от центра круга.

*Такты 13–16.* Бегут по кружочкам, повторяя движения тактов 5–8.

*Такты 17–18.* Все учащиеся поворачиваются в одну сторону (спиной к центральной стене) и бегут вперед, выполняя 6 шагов, одновременно описывая широкий полукруг косынками слева-направо через верх, держа их за оба конца.

*Такты 19–20.* Отбегают назад, описывая полукруг справа-налево.

*Такты 21–22.* Дважды отбрасывают косыночки вперед.

*Такты 23–24.* Кружатся вправо и приседают, как бы спрятавшись за косыночки.

**Методические указания.** Упражнение требует большой сосредоточенности внимания, так как происходит частая смена движений. Необходимо следить глазами за взлетом косынок. Бег при кружении выполняется легко и изящно. Во время приседания колени слегка разводятся в стороны.

В части I можно применить и другой вариант: косыночки держать перед собой, на уровне лица. На такты 5–6 выглянуть из-за них вправо, затем вернуться в исходное положение, затем выглянуть влево (все выполняется без приседания). Такие же движения повторяют вторая и третья колонны.

#### 46. ПОЛЬКА

*М. Глинка*

Облегченное переложение М. Раухвергера

**Описание.** Участники стоят в четырех колоннах, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такт 5.* На «раз» – выставляют правую ногу на пятку, на «два» – слегка приседая на левой ноге, переводят правую ногу назад, приподняв ее и скрестив за щиколоткой левой ноги (носок оттягивают).

*Такт 6.* Делают три перетопы ногами: правой, левой, правой.

*Такты 7–8.* Повторяют движения тактов 1–2, начиная с левой ноги.

*Такт 9–12.* Повторяются движения тактов 5–8.

*Такт 13.* На «раз» шаг вправо правой ногой, на «два» приставить к ней левую ногу.

*Такт 14.* То же с левой ноги.

*Такт 15–16.* Кружатся на подскоке, выполняя один поворот.

*Такты 17–20.* Повторяются движения тактов 13–16.

*Такт 21.* Два хлопка «тарелочкой», ударяя правой рукой по левой сверху-вниз и наоборот.

*Такт 22.* Три хлопка перед грудью.

*Такты 23–24.* Повторить движения тактов 21–22 (хлопки).

*Такт 25.* Стоя на месте, наклонить корпус с поворотом вправо (колени выпрямлены); руки слегка раскрыть в стороны, повернув ладони вверх (участники как бы показывают себя: вот мы какие).

*Такт 26.* Выпрямиться, опустив руки.

*Такты 27–28.* Повторить движения такта 25 влево и выпрямиться.

*Такты 29–30.* Выставить вперед на носок правую ногу с выпрямленным коленом и слегка приподнимая ее над полом, поставить три точки носком, затем приставить ее скольжением по полу к левой, вернувшись в исходное положение (можно ставить точки иначе: вперед, по диагонали, в сторону и приставить ногу).

*Такты 31–32.* Выставить вперед на носок левую ногу, выполнить три точки, затем приставить ее к правой, как в тактах 29–30.

*Такты 33–34.* Два шага польки вперед, начиная с правой ноги.

*Такты 35–36.* Четыре простых легких шага назад, возвращаясь на первоначальные места.

**Методические указания.** Обратить внимание на вариационную форму, которая так удобна для исполнения канона. Вначале рекомендуется выучить всю

танцевальную композицию целиком, чтобы запомнить последовательность движений, только после этого выполнять канон (с опозданием на 8 тактов). Музыка повторяется и проигрывается до тех пор, пока не закончит движения четвертая колонна. Канон может исполняться участниками всех колонн по два раза.

В конце может быть предложена общая, как бы завершающая канон, танцевальная композиция для всех участников.

*Такт 1.* Два легких прыжка на обеих ногах с выпрямленными коленями поворотом вправо (на первую долю такта), затем прыжком прямо, слегка приседая (на вторую долю), возвращаются в исходное положение.

*Такт 2.* Повторение движений такта 1 с поворотом влево.

*Такты 3–4.* Покачивают головой с наклоном к правому и левому плечу (всего 4 раза).

*Такты 5–6.* Танцевальный поклон вправо.

*Такты 7–8.* Танцевальный поклон влево.

Участники могут придумать и свои варианты движений канона, включая общую концовку.

## 47. РИТМИЧЕСКИЙ КАНОН С БУБНАМИ

*М. Пустовойтова*

**Описание.** Участники стоят в трех колоннах лицом к зрителям, ноги по 4-й позиции, руки в кулачках на поясе (подбоченясь).

*Такт 1.* Выполняют 2 приставных шага вправо, на последнюю долю такта – акцентированный удар левой ногой в пол.

*Такт 2.* Три хлопка в ладоши «тарелочками», на последнюю долю такта возвращают руки в исходное положение.

*Такты 3–4.* Те же движения влево.

*Такт 5–6.* Поворот вокруг себя вправо на дробном шаге, с акцентом на «раз», правой ногой (всего шесть акцентов). На третью и четвертую доли такта 6 выполняют три хлопка ритмическим рисунком перед собой с одновременным перетопом ногами в полуприседе.

*Такты 7–8.* Те же движения влево.

*Такт 9.* Три танцевальных шага вперед, на последнюю долю такта – акцентированный удар левой ногой в пол.

*Такт 10.* Три хлопка «тарелочками», как в такте 2.

*Такт 11.* Повторяя движения такта 9, отходят назад, на последнюю долю – акцентированный удар левой ногой в пол.

*Такт 12.* Три «тарелочки» перед собой, на последнюю долю такта кладут руки на пояс.

*Такты 13–16.* Такие же повороты вправо и влево с акцентированными ударами ног на «раз», как в тактах 5–6.

**Методические указания.** Композиция канона рассчитана на 16 тактов, поэтому в описании указываются такты с учетом их репризного повторения. В тактах 13–16 можно делать смещение акцента, выполняя его ногами не на «раз», а на «и». Каждая последующая колонна участников начинает композицию с опозданием на четыре такта. Когда третья колонна закончит все движения, участники одновременно начинают выполнять композицию канона сначала (с 1 по 16 такты). Как только участники хорошо освоят движения и рисунок канона, предлагается исполнять его с бубнами вместо хлопков «тарелочками».

## 48. ЗНАЧИТ ЭТО ЛЮБОВЬ

Пластический канон с цветами

*М. Дэвид, А. Хофман*

**Описание.** Исходное положение: участники стоят в четырех колоннах, расположенных по диагонали к центру зала, в четырех углах. Ноги по 4-й позиции, руки с цветами скрещены внизу перед собой. Движение начинается с затакта.

*Такты 1–4.* Выполняют три танцевальных шага с правой ноги вперед, на первую долю такта 4 приставляют левую ногу к правой в 4-ю позицию.

*Такты 5–8.* Постепенно раскрывают руки вперед-вверх, в стороны вниз, описывая круг перед собой.

*Такты 9–12.* Три танцевальных шага назад, с правой ноги, на сильную долю такта 12 приставить (закрыть) левую ногу в 4-ю позицию (руки в исходное положение).

*Такты 13–16.* Повторяют движения тактов 5–8.

*Такты 17–18.* Два пружинных движения ногами, с одновременным покачиванием рук с цветами вправо-влево.

*Такты 19–20.* Соединив руки вместе (при этом образуется букет из цветов), участники описывают целый круг справа-налево.

*Такты 21–22.* Два пружинных движения ногами, с одновременным покачиванием рук вправо-влево, как в тактах 17–18.

*Такты 23–24.* Снова описывают руками целый круг, как в тактах 19–20, но слева-направо.

*Такты 25–28.* Каждый участник проходит один свой небольшой круг шагами вальсовой дорожки (против часовой стрелки). Левая рука поднята вверх, как бы в центр круга, а правая немного отведена в сторону.

*Такты 29–32.* Выполняют небольшие кистевые движения, скрещивая и слегка разводя руки перед собой (всего три движения). Затем плавно опускают руки через стороны вниз в исходное положение в такте 32.

**Методические указания.** Движения канона начинаются с затакта. Каждая группа исполнителей показывает комбинацию движений с опозданием на восемь тактов и выполняет весь канон от начала до конца два раза. Предлагается общая концовка.

*Такты 25–26.* Участники выполняют 2 вальсовых шага, перестраиваясь из четырех колонн в маленькие кружочки. Соединив в центре круга поднятые вверх левые руки, образуют большой букет (всего четыре букета), а правые отводят немного в стороны вниз.

*Такты 27–28.* Останавливаясь, перегибают корпус к центру круга, одновременно присоединяя правую руку к левой, а затем снова раскрывают правую руку в исходное положение и выпрямляют корпус.

*Такты 29–30.* Подняв цветы вверх, плавно кружатся на двух вальсовых шагах вокруг себя.

*Такты 31–32.* Повернувшись спиной к центру своего круга, мягко, постепенно приседают на правое колено. Одновременно, раскрывая руки через стороны вниз, возвращают их в исходное положение (закрывая, скрестив их перед собой).

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС С ФЛАЖКАМИ НА МУЗЫКУ А.ГЕДИКЕ

### 49. СОНАТИНА

Соч. 36, № 20

Учащиеся стоят в колонне по одному, флажки опущены.

*Такты 1–4.* Идут вдоль стен зала бодрым шагом.

*Такты 5–8.* Переходят на пружинящий шаг, поднимая флажки в стороны вверх.

*Такты 9–16.* Снова идут маршем.

### 50. ЭТЮД

Соч. 36, № 42

*Такты 1–4.* Легко бегут по кругу вправо, флажки держат вертикально на уровне плеч. В такте 4 на вторую долю прыгают на обеих ногах, повернувшись по кругу в противоположную сторону.

*Такты 5–8.* Бегут по кругу влево, в такте 8 на первую долю поворачиваются на прыжке вправо, флажки отводят за спину.

*Такты 9–12.* Бегут по кругу вправо, флажки за спиной. В такте 12 на первую долю снова прыгают с поворотами в противоположную сторону.

*Такты 13–16.* Бегут по кругу влево. В такте 16 на первую долю подпрыгивают на обеих ногах (без поворота) и четкими движениями поднимают флажки вверх. Затем все перестраиваются в ряды (повторяется Сонатина).

## 51. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Соч. 36, № 35

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, флажки опущены.

*Такт 1.* Взмахнуть флажками вправо, слегка спружинив колени.

*Такт 2.* Взмахнуть флажками влево, слегка спружинив колени.

*Такты 3–4.* Описать флажками широкий круг перед туловищем (начать вниз-вправо, затем вверх-влево).

*Такт 5.* Взмахнуть флажками влево, как в такте 2.

*Такт 6.* Взмахнуть флажками вправо.

*Такты 7–8.* Описать широкий круг (начинать вниз-влево), вернуться в исходное положение.

*Такт 9.* Сделать шаг вперед правой ногой, взмахнув флажками вперед-вверх.

*Такт 10.* Приставить правую ногу к левой, опустив флажки.

*Такты 11–12.* Повторить движения тактов 9–10 с левой ноги.

*Такты 13–16.* Повторить движения тактов 1–4.

*Такты 17–20.* Спокойно взмахивать флажками попеременно: один вперед – другой назад, пружиня колени и опустив голову.

*Такты 21–24.* Сильнее взмахивать флажками вперед-назад попеременно, поднимая голову и продолжая пружинить колени.

*Такты 25–28.* Повторить движения тактов 1–4.

*Такты 29–30.* Повторить движения тактов 5–6.

*Такт 31.* Опустить флажки. Выдержать паузу.

*Такты 32–33.* Поднять флажки в стороны и опустить вниз.

## 52. ОРКЕСТР ГРЕМИТ НА БАЛУ

Соч. 57, № 14

Исходное положение: ноги узкой дорожкой, флажки опущены.

*Такт 1.* Поднять правую ногу, оттянув носок. Отстучать палочками флажков ритмический рисунок, скрестив их на колене (палочки направлены вверх).

*Такт 2.* Повторить движение такта 1, не опуская правую ногу.

*Такты 3–4.* Опустив правую ногу, поднять флажки вверх и плавно вести их через стороны вниз.

*Такты 5–6.* Повторить движения тактов 1–2 с левой ноги.

*Такты 7–8.* Опустив флажки через стороны вниз, как в тактах 3–4, поставить на пол левую ногу.

*Такты 9–16.* Повторить движения тактов 1–8 с правой, затем с левой ноги.

## 53. ПЬЕСА

Соч. 6, № 11

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, флажки подняты над головой.

*Такты 1–2.* Плавно присесть, опустив голову, флажки отвести назад.

*Такты 3–4.* Подняться, потянуться вверх, поднимая флажки вверх.

*Такты 5–8.* Плавно помахать флажками над головой вправо-влево (всего 4 раза).

*Такты 9–16.* Повторить движения тактов 1–8 (присесть, потянуться, помахивать флажками).

*Такт 17.* Сделать выпад в сторону правой ногой, правый флажок отвести в сторону в горизонтальное положение, левый остается поднятым вверх.

*Такт 18.* Приставив правую ногу к левой, поднять оба флажка вверх.  
*Такты 19–20.* Выпад левой ногой влево и приставление левой ноги к правой, как в тактах 17–18, но в противоположную сторону.  
*Такты 21–22.* Плавное приседание, как в тактах 1–2.  
*Такты 23–26.* Подняться, потянуться вверх, замереть.  
*Такты 27–30.* Повторить движения тактов 17–20 (выпады).  
*Такты 31–32.* Присесть на легком прыжке, опустив голову, выдержать паузу.  
*Такты 33–34.* Встать на легком прыжке, замереть с поднятыми флажками, подняв голову.  
*Такт 35.* Легко подпрыгнуть на обеих ногах, опустив флажки вниз.

## 54. МАЗУРКА

Соч. 36, № 23

Исходное положение: ноги на ширине плеч, флажки подняты в стороны, палочки в горизонтальном положении.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такт 3.* Наклонить корпус вправо, отвести правую руку за спину, левую поднять вверх.

*Такт 4.* Вернуться в исходное положение.

*Такты 5–6.* Движение тактов 3–4 в левую сторону.

*Такты 7–10.* Повторить движения тактов 3–6 (наклоны вправо-влево).

*Такт 11.* Поднять вытянутую правую ногу вправо, руки с флажками отведены в стороны.

*Такт 12.* Опустить правую ногу, возвратиться в исходное положение.

*Такты 13–14.* Те же движения с левой ноги.

*Такты 15–16.* Повторить движения тактов 11–14 (поднимание вытянутых ног в стороны).

## 55. ТАНЕЦ

Соч. 36, № 21

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, флажки у плеча (руки согнуты в локтях).

*Такты 1–2.* Сделать 4 прыжка на обеих ногах.

*Такты 3–4.* Прыжки, ноги врозь, флажки отвести в стороны (палочки держать вертикально), затем ноги вместе – флажки у плеча. Прыжки: ноги врозь-вместе, повторить дважды.

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4.

*Такты 9–16.* Марш на месте, высоко поднимая колени, размахивая флажками.

*Такты 17–29.* Повторить движения тактов 1–16.

**Методические указания.** Наиболее сложными могут быть упражнения № 51 и № 53, в которых происходит частая смена движений. Эти упражнения следует разучивать по частям. После упражнения № 55 повторить Сонатину, чтобы участники перестроились из рядов в общую колонну. В тактах 5–8 Сонатины при исполнении пружинящего шага флажки можно не поднимать.

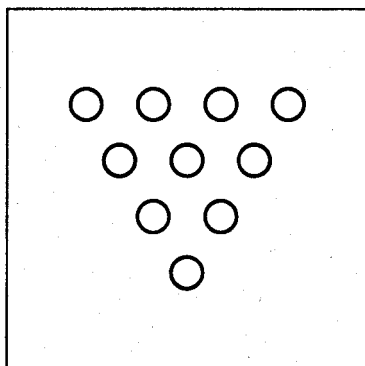
## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС НА МУЗЫКУ СОВРЕМЕННЫХ КОМПОЗИТОРОВ (ТЕМА «ВСТРЕЧА ДРУЗЕЙ»)

### 56. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

А. Цфасман

*Такты 1–2.* Слушают вступление.

*Такты 3–16.* Идут легкой походкой с носка и перестраиваются треугольником: впереди один, за ним двое, затем трое и т.д.



## 57. СТАРЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Едем на встречу с друзьями

*Р. Петерсон*

*Такт 1.* Вступление. Сигналят, изображая гудки: сжав пальцы в кулачки, четким движением разжимают пальцы, раскрывая ладони (руки согнуты в локтях). Сигналы повторяют три раза.

*Такты 2–4.* «Автомобиль поехал». Вращают руль вправо-влево, при этом чередуя наклоны туловища то вправо, то влево, – всего двенадцать раз.

*Такт 5.* Сигналят гудками три раза.

*Такты 6–7.* «Автомобиль прибавляет скорость»: выполняют дробный шаг на месте, продолжая вращать руль (на каждый поворот руля по два дробных шага).

*Такт 8.* «Автомобиль разворачивается вправо»: на дробном шаге делают полный поворот на  $360^\circ$ , продолжая вращать руль.

*Такт 9.* «Автомобиль сбавляет скорость и останавливается». Возвратившись в исходное положение, вращают руль (без дробного шага).

*Такт 10.* «Протирают автомобиль», выполняя четыре горизонтальных вращательных движения правой руки, направленной вниз.

*Такт 11.* Протирают автомобиль обеими руками.

*Такт 12.* Протирают автомобиль левой рукой.

*Такт 13.* Повторяют движения такта 11 обеими руками.

*Такты 14–15.* Включают «дворники», протирающие стекла, – всего четыре движения вправо-влево (руки согнуты в локтях, ладони приподняты вверх и обращены вперед).

*Такт 16.* Довольные выполненной работой, горделиво выставляют правую ногу на пятку, приподнимают голову, кулачки рук кладут на пояс (подбоченившись): ай да мы!

## 58. ЧАРЛЬСТОН

Поиск друзей

*Ю. Чичков*

*Такты 1–2.* Слушают вступление.

*Такт 3.* Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Ищут своих друзей: на 1–2 доли такта, повернув голову вправо, как бы выглядывают вправо, при этом руки отводят влево, на 3–4 доли возвращаются в исходное положение.

*Такт 4.* Повторяют те же движения влево (руки отводят вправо).

*Такты 5–6.* Не найдя друзей, покачивают головой четыре раза (на 1 и 3 доли тактов), положив руки на пояс.

*Такты 7–8.* Выглядывают вправо, как в такте 3, затем влево и еще раз вправо, отводя руки, и все время возвращаясь в исходное положение.

*Такты 9–10.* Вглядываются вдаль, имитируя руками «бинокль». Голову медленно ведут слева-направо, приставив к глазам «бинокль».

*Такт 11.* На первую долю такта опускают руки и затем, «увидев друзей», зовут их к себе, взмахивая кистью правой руки (три взмаха по направлению к туловищу).

*Такт 12.* Стали искать других своих друзей, может быть, они поставили свой автомобиль за забором? Надо заглянуть за забор.

Из рук соображается «забор»: согнув руки в локтях, сближают кисти обеих рук с сомкнутыми пальцами, повернув ладони к туловищу (тем самым образуя горизонтальную линию), средние пальцы соприкасаются, а большие пальцы раскрыты и направлены вверх. На 1–2 доли такта выглядывают вправо, поворачивая голову и вытягивая шею, на 3–4 доли возвращаются в исходное положение («забор» из рук все время неподвижен, расположен на уровне груди).

*Такт 13.* Выглядывают влево, как в такте 12.

*Такт 14–15.* Никого не увидев, слегка покачивают головой.

*Такты 16–17.* Снова выглядывают через «забор» вправо и влево, как в тактах 12–13.

*Такты 18–19.* Выглядывают через «забор» прямо, на первую долю такта 18, затем приподнимаются на носки, вытягивая шею, и опускаются на всю ступню (всего три раза – на каждый аккорд).

*Такт 20.* Никого не обнаружив, поворачивают голову вправо и заглядывают через правое плечо назад (руки на поясе), затем возвращаются в исходное положение.

*Такт 21.* Тот же поворот через левое плечо.

*Такт 22–23.* Качают головой, никого не увидев.

*Такты 24–25.* Снова поворачивают голову вправо-влево, заглядывая через плечо, как в тактах 20–21.

*Такт 26.* Разводят руки в стороны (другая группа друзей так и не приехала).

## 59. КАЧЕЛИ Развлечения друзей

*И. Ниссен*

*Такт 1.* Слушают вступление.

*Такты 2–3.* «Друзья качаются на качелях». Наклонившись вправо, ведут правую руку вниз вдоль туловища, а левая, наоборот, скользит вверх. Затем выпрямляются и наклоняются влево (всего попеременных четыре движения).

*Такты 4–5.* Глубокий наклон вперед, обе руки отводят назад, затем выпрямляются и руки выносят вперед. Движения повторяются два раза.

*Такты 6–7.* Раскручиваются на карусели вправо-влево: повороты в стороны с инерционными движениями рук (если поворот вправо, левая рука закручивается впереди туловища, а правая – сзади). Всего шесть раз.

*Такт 8.* «Карусель затормозилась»: два полуприседания с поворотом туловища вправо и влево.

*Такт 9.* Два прыжка на обеих ногах в полуприседе (руки кладут на колени).

*Такты 10–11.* Снова качаются на «качелях», как в тактах 2–3.

*Такты 12–13.* Наклоны вперед, как в тактах 4–5.

*Такты 14–15.* Раскручиваются на карусели, как в тактах 6–7.

*Такты 16–17.* Спрыгивают на землю и выполняют 5 прыжков в полуприседе, положив руки на пояс (как «мячики»).

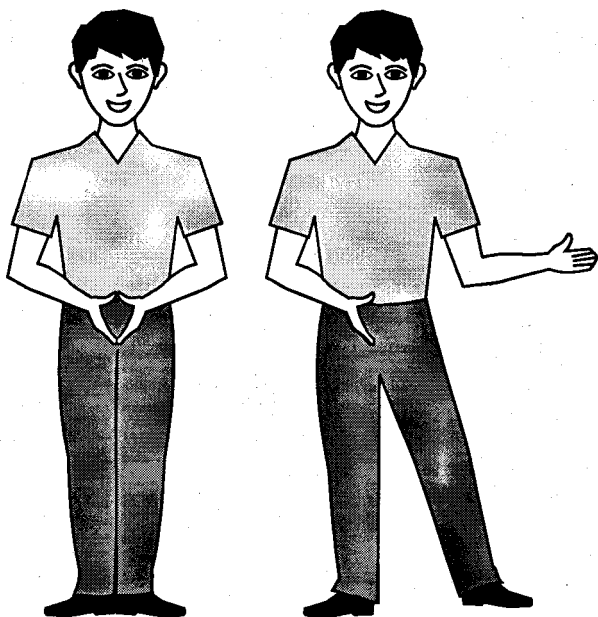
На 2–3 доли такта 17 выпрямляются и исполняют две пружинки.

## 60. РЕГТАЙМ Танец на лужайке

*С. Джоппин*

*Такты 1–2.* Слушают вступление.

*Такт 3.* Исходное положение: ноги в условной 1-й позиции, руки образуют ромб (слегка согнуты в локтях, ладони повернуты к туловищу, указательные и большие пальцы – соединены).



*Такт 4.* На первую долю такта ладонь правой руки вместе с предплечьем открывается и смотрит вперед, образуя при этом прямой угол (см. на картинку), одновременно шагает правая нога в правую сторону. На вторую долю такта правая рука возвращается в исходное положение, а левая нога приставляется к правой по 1-й условной позиции. Движения повторяются.

*Такт 5–6.* Повторяются движения тактов 3–4 в левую сторону с левой ноги.

*Такт 7.* На первую долю такта приподнимается по диагонали правая нога с оттянутым носком, а левая в это время полуприседает. Руки согнуты в локтях и прижаты к бокам туловища. При подъеме ноги предплечья и ладони с сомкнутыми пальцами приподнимаются вверх. На вторую долю правая нога опускается и приставляется к левой, а предплечья с ладонями опускаются вниз (локти все время прижаты к туловищу). Правая нога поднимается еще раз (все движение повторяется дважды).

*Такт 8.* Те же движения повторяются левой ногой.

*Такты 9–10.* Повторяются движения тактов 7–8 (подъем ноги по диагонали).

*Такт 11.* Прямые руки с направленными вниз ладонями и сцепленными в замок пальцами выводятся немного вперед вместе с легким наклоном туловища. Это исходное положение рук остается на все четыре такта (с 11–14). Правая нога выполняет два движения чарльстона (отводится в сторону с вывернутой пяткой на первую и третью доли такта).

*Такт 12.* Движение чарльстона повторяется дважды левой ногой.

*Такты 13–14.* Повторяются движения тактов 11–12.

*Такты 15–18.* Повторяются движения тактов 7–10 (подъем ног по диагонали).

## 61. ЕЛИЗАБЕТ Догонялки

П. Анка

*Такт 1* (с затактом). Вступление.

*Такты 2–9.* Стоящий впереди всех взмахивает рукой, предлагая поиграть в догонялки. Все бегут за ним гурьбой.



**Такты 10–18.** Взмахивает рукой другой участник, стоящий в последнем ряду, все поворачиваются в противоположную сторону и бегут за ним.

**Методические указания.** Все упражнения комплекса объединены единой темой. И в то же время сохраняется основной принцип ритмической гимнастики: включаются в работу мышцы плечевого пояса, шеи, спины, брюшного пресса, ног. Все представленные пьесы сокращены (сделаны купюры), кроме № 59 «Качели».

В пьесе Регтайм необходима ориентация на аккомпанемент, так как в мелодии идет смещение акцентов в долях.

После пьесы Елизабет можно повторить «Старый автомобиль» – друзья едут с прогулки домой.

## 62. ВАЛЬС

### Упражнение «Игра с мячами»

*Ф. Шуберт. Соч. 9, Тетр. 2, № 11*

**Описание.** Участники стоят по кругу возможно дальше друг от друга, повернувшись лицом к центру круга.

**Такты 1–8.** Плавным движением перебрасывают мяч вправо по кругу, бросая его своему правому соседу. Бросок делать на «раз» каждого такта, ловить мяч на «три» каждого такта.

**Такты 9–10.** На *sforzando* (акцент) каждого такта мяч с ударом об пол перебрасывается правому соседу.

**Такты 11–12.** Не выпуская мяч из руки, поменяться местами с правым соседом, пробежав четырьмя легкими шагами справа друг от друга.

**Такты 13–16.** Повторить движения тактов 1–12.

**Такты 17–24.** Повторить движения тактов 1–8.

**Методические указания.** Вначале дается один мяч; когда участники освоят упражнение, следует увеличить количество мячей от 2 до 4 и более. Сложным может явиться обмен местами в тактах 9–16 (все время надо держаться правой стороны). Необходимо следить за тем, чтобы участник игры, поймав очередной мяч, сразу же поворачивал голову влево, откуда должен прийти новый мяч.

## 63. ИГРА С МЯЧАМИ

*А. Самонов*

**Описание.** Участники стоят в четырех углах комнаты в шахматном порядке, держа в руках мячи.

**Такты 1–4.** Вступление. Слушают музыку.

**Такты 5–7.** На сильную долю каждого такта подбрасывают мяч невысоко, ловят на третью слабую долю (3 раза).

**Такт 8.** Подбрасывают мяч выше.

**Такт 9–12.** Повторяют движения тактов 5–8.

**Такты 13–16.** Ударяют мяч об пол (всего 4 раза).

**Такты 17–20.** Отставив правую ногу в сторону (ноги на ширине плеч), перекачивают мяч по полу справа-налево и слева-направо (всего 4 раза).

**Такты 21–36.** Повторяют движения тактов 5–20.

Музыка повторяется. На вступление все разбегаются по комнате и встают в шахматном порядке, повернувшись лицом в одну сторону. Вся игра повторяется сначала (такты 5–36).

**Методические указания.** Можно повторить вступление (такты 1–4). Все участники кружатся на месте, держа мячи на уровне головы. На последний такт 4 поднимают мячи высоко вверх, приподняв голову.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Разобрать произведения детского репертуара с точки зрения их структуры.
2. Какими приемами можно отмечать музыкальные фразы?

3. В чем особенность комплексов ритмической гимнастики, их отличие от утренней гимнастики?
4. Каковы методические приемы разучивания гимнастических комплексов?
5. Каковы виды построений и перестроений?
6. Разучить упражнения детского репертуара и провести на педагогической практике.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К РАЗДЕЛУ II

- Р. Шуман.* Бабочки: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 68.  
*Ф. Ж. Госсек.* Гавот: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 71.  
*Метелица.* Русская хороводная песня: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 74.  
Гимнастический комплекс на музыку В. Ребикова: Ритмика. Часть I. – М., 1992. – С. 119.  
*Ф. Шуберт.* Музыкальный момент. Игра с маленькими мячами: Ритмика. Часть I. – М., 1992. – С. 132.

## ДЕТСКИЙ РЕПЕРТУАР

- С. Соснин.* Побегаем-попрыгаем: Музыка и движение. – М., 1983. – С. 37.  
*П. Чайковский.* Отрывок из балета «Лебединое озеро»: Музыка и движение. – М., 1983. – С. 35.  
*Н. Ладухин.* Будь ловким: Музыка и движение. – М., 1983. – С. 103.  
Найди себе пару. Латвийская народная мелодия: Музыка и движение. – М., 1983. – С. 120.  
Бери флажок. Венгерские песни: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 165.  
Плетень. Русские народные мелодии: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 127.  
*А. Шитте.* Мячики: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 49.  
*А. Петров.* Скакалки: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 93.  
*Г. Ломова.* Аллегretto. Упражнение с лентами: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 122.

### РАЗДЕЛ III. МЕТРОРИТМ, ЕГО ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ И ОТРАЖЕНИЕ В РАЗНООБРАЗНЫХ ДВИЖЕНИЯХ

Данный раздел в ритмике – центральный, в наибольшей степени отражающий специфику предмета и подчеркивающий его отличие от хореографии, аэробики и других двигательных дисциплин. Его дидактические задания принципиально направлены на тренировку чувства метроритма. Основоположник нового направления в музыкальной педагогике Э.Ж. Далькроз, стремясь к активным методам воспитания чувства метроритма, начинал свои поиски с таких заданий, как прохлопывание ритмических рисунков, прохождение их шагами с одновременным дирижированием. Представители отечественной ритмической школы, развивая идеи Далькроза, привнесли целый ряд интересных и разнообразных приемов, разработали новые упражнения и задания, многие из которых представлены в данном пособии.

Понятие *метр* – греческого происхождения (означает «мера»). Метр – непрерывное чередование опорных – сильных (акцентируемых) и не опорных – слабых (безакцентных звуков).

Вслушиваясь в музыкальное произведение, мы ощущаем равномерную пульсацию, смену моментов напряжения и разрядки. Это напоминает жизненные процессы, протекающие в организме человека (дыхание, сердцебиение). Отмечаются равномерно повторяющиеся ударения, или акценты.

Основной ячейкой музыкального метра служит такт – минимальный отрезок музыкального произведения, заключенный между двумя сильными долями.

*Ритм* – чередование звуков различной длительности в их последовательности, образующих тот или иной рисунок (по-гречески *rhythmos* – соразмерность).

Ритм – один из основных элементов выразительности мелодии (наряду со звуковысотными соотношениями), вне ритма мелодия не может существовать.

В музыкальной речи звуки организуются в различные сочетания коротких и длинных звуков, которые составляют ритмические рисунки мелодии. Иногда ритмический рисунок произведения бывает таким оригинальным, разнообразным, настолько ярко характеризует мелодию, что ее можно узнать по отдельным ритмическим фигурам без интонирования, и также по прохлопыванию ритмического рисунка, прохождению его шагами без музыкального сопровождения, по исполнению его на каких-либо ударных инструментах. Следовательно, в музыке все звуки организованы ритмически, любое неточное исполнение ритмического рисунка приводит к искажению самой мелодии, даже при соблюдении ее звуковысотной линии.

Метр и ритм неразрывно взаимосвязаны. Единство метра и ритма подчеркивается понятием *метроритм*. Развитие чувства метроритма протекает как процесс «впитывания» всем телом, мышцами определенных временных последовательностей.

Метр тесно связан и с темпом произведения. Если за основную единицу движения принимается четверть, которая является наиболее характерной для данного музыкального произведения, то мы имеем дело с размерами, изображенными в виде дробей, в знаменателе которых стоят четверти (таковы размеры 2/4, 3/4, 4/4).

Размер 2/4 характерен для польки – легкого, подвижного танца.

Размер 3/4 – для вальса, плавного и изящного, для менуэта – элегантного и грациозного с мягкими, пластичными изгибами рук, а также для мазурки – удалой, стремительной, с острыми ритмическими фигурами.

Размер 4/4 – для марша, четкого, бодрого, энергичного. Таким образом, в некоторых произведениях, особенно танцевальных и маршеобразных, выпуклее проявляется чередование сильных и слабых долей, в других произведениях оно менее заметно, но всегда ощутимо.

В разделе «Метроритм» намечаются особенно значительные межпредметные связи с хоровым пением, игрой на музыкальных инструментах, изучением основ элементарной теории музыки. На уроках ритмики происходит закрепление полученных по этим предметам знаний и навыков через движение. Благодаря системе

музыкально-ритмических упражнений и игр учащиеся глубже осмысливают теорию, «пропускают через себя» отдельные особенности музыкального языка, связанные с временными соотношениями. Чтобы выполнить определенные двигательные задания, необходимо внимательно и вдумчиво вслушиваться в музыку, следить за ее развитием.

Работа по разделу «Метроритм» начинается с определения размеров музыкальных произведений, прозвучавших на уроках ритмики. Вначале это простые размеры –  $2/4$  и  $3/4$ , имеющие только одну ударную, или сильную, долю. Размер  $4/4$  сложный, он состоит как бы из соединения двух групп  $2/4$  (первая доля сильная, вторая – слабая, третья – относительно сильная, четвертая – слабая).

С размерами, когда за единицу движения принимается восьмая, –  $3/8$  (простым) или  $6/8$  (сложным, состоящим из соединения двух групп по  $3/8$ ), преподаватели могут знакомить учащихся по своему усмотрению, если позволяет время и степень продвинутости данной группы в музыкальном развитии.

На уроках ритмики учащиеся осваивают схемы дирижерских жестов на  $2/4$ ,  $3/4$  и  $4/4$  – мы часто называем это тактированием, поскольку за короткий отрезок времени научить дирижировать по всем правилам, как этому обучают на дирижерско-хоровых отделениях, просто невозможно. Однако четко и грамотно представлять схему дирижерского жеста, когда выделяются сильные доли, правильно ставятся «точки», вырабатывается умение правильно держать локти, кисть, выполнять замах с различной силой – всего этого можно добиться при систематической и серьезной работе. Дирижерский жест не должен быть вялым, маловыразительным, надо добиваться свободы, легкости, соответствия жеста характеру музыки. В музыкальных примерах подъемного, бодрого характера дирижерский жест становится более энергичным, четким. С ускорением темпа музыкального произведения амплитуда жестов уменьшается.

Перечислим некоторые приемы работы с детьми при ознакомлении их с простыми размерами –  $2/4$  и  $3/4$ . Эти приемы могут быть использованы на педагогической практике и в дальнейшей работе молодых преподавателей.

#### **Размер $2/4$**

На сильную долю – хлопок в ладони перед грудью, а на слабую – удары палец о палец (пальцы указательные).

Например, в русской народной мелодии «Ах ты, береза» первое предложение – хлопок перед грудью на сильную долю, на второе предложение – хлопок за спиной (все слабые доли – палец о палец).

Образное объяснение и показ дирижерского жеста педагогом: сильная доля – земля (руки идут вниз), слабая доля – небо (руки поднимаются вверх).

Использование мяча: на сильную долю бросок вверх или удар об пол, на слабую долю – ловля.

Дети делятся на две подгруппы или стоят в двух шеренгах, одни хлопают только сильные доли музыкального примера, а другие – только слабые. Могут быть вызваны и отдельные пары детей.

Педагог хлопает сильные доли, а все дети – только слабые.

Притопы ногой, щелчок пальцами или удары по музыкальным инструментам сильных долей (использовать бубен, барабанчик, погремушку, музыкальный молоточек, треугольник и другие предметы – деревянные ложки, палочки, кубики и т.д.).

#### **Размер $3/4$**

Образное объяснение и показ дирижерского жеста педагогом: земля (руки вниз), ровное поле (руки в стороны), небо (руки вверх).

Хлопки в ладони на сильную долю (варианты как описано в размере  $2/4$ ) и два удара палец о палец на две слабые доли.

Переброска мяча через круг: на сильную долю – бросок, на первую слабую долю – мяч в воздухе, на вторую слабую долю – ловля.

Использование шагов: на сильную долю – длинный шаг, на две слабые доли – два коротких маленьких шага (желательно на носочках, как в вальсовой дорожке).

Хлопки, притопы, прищелкивание, использование ударных инструментов при определении сильной доли.

Работа подгруппами, парами, как в размере  $2/4$ .

## ОБЩИЕ ПРИЕМЫ РАБОТЫ НАД ОПРЕДЕЛЕНИЕМ РАЗМЕРОВ ПРОИЗВЕДЕНИЙ

Все стоят по кругу спиной к центру. Самостоятельно определяют размер, начинают дирижировать и поворачиваются лицом к центру круга, когда правильно определяют размер.

Двое учеников, повернувшись спиной друг к другу, определяют размер. Все остальные держатся за руки за спиной и начинают дирижировать только тогда, когда будут уверены, что вызванные дирижируют правильно.

## ПРИЕМЫ РАБОТЫ НАД РИТМИЧЕСКИМИ РИСУНКАМИ

1. Прохлопать ритмический рисунок, пройти его шагами без дирижирования, а затем (по возможности) с дирижированием.

2. Прохлопать выученный ритмический рисунок в кругу по очереди (каждому достается какая-то длительность соответственно последовательности их чередования в мелодии).

3. Пройти шагами знакомый ритмический рисунок с частичным или полным исключением музыкального сопровождения (пропеть мелодию про себя).

4. «Записывать» ритмические рисунки условными жестами: восьмые отмечать хлопками, четверти – подняв правую руку от локтя, делать четкие короткие движения ребром ладони сверху вниз вертикально (левая рука опущена вниз); половинные – обе руки положить на пояс, целые – описать руками большой круг или убрать их за спину. Если будут изучаться шестнадцатые – изображать их вращательными движениями кистей рук («фонарики»).

5. Использовать доски, плакаты, специальные карточки для изображения ритмических рисунков.

6. Применять прием «эхо». Например, преподаватель или ученик прохлопывает придуманный ритм, все вместе или по одному его повторяют (для этого можно использовать музыкальные инструменты или предметы).

7. Подобрать музыкальные примеры или песни (лучше всего народные), где ритм двух фраз все время повторяется. Ученики прослушивают первую фразу (она проигрывается громко), а вторую фразу все прохлопывают или тихо проходят шагами. Такое «эхо» может исполняться с музыкальным сопровождением или без него.

8. Узнавать знакомые песни по ритмическому рисунку, исполненному без музыкального сопровождения педагогом или кем-либо из учеников.

Чтобы у учеников не пропадал интерес, не следуют слишком долго задерживаться на одной пьесе, полезнее к ней периодически возвращаться, а также изменять двигательные задания. Ученики могут действовать большими или маленькими группами, индивидуально, отдельно мальчики и девочки, в разнообразных построениях (кругах, парах, шеренгах, цепочках, врассыпную и т.д.). Задания, привлекающие внимание к длительностям и ритмическому рисунку, носят дидактический характер и очень полезны для развития чувства ритма, осознания ритмической выразительности музыки. Ученикам интереснее, когда задания проводятся в игровой форме, имеют момент занимательности, соревнования (кто быстрее угадает, какая группа исполнит без ошибок, кто продумает более интересный ритмический рисунок и т.д.).

Раскрыв основные методы работы по данному разделу, мы не будем давать подробные разъяснения к каждому упражнению, а остановимся лишь на дополнительных деталях, характерных для некоторых упражнений.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 64. КОНТРАДАНС

*Л. Бетховен. Шесть контрадансов, №1*

**Описание.** Участники стоят в кругу. Прослушав пьесу, они прохлопывают мелодию, состоящую в основном из восьмых, а затем пробегают ее восьмыми. В такте 7 они останавливаются, поднимаются на носки и взмахивают вверх руками. В такте 8 немного приседают, плавно опуская руки и слегка отводя их назад, опустив голову. Затем по произвольной команде педагога «четверти», «восьмые», «половинки» они соответственно этим длительностям хлопают или идут то четвертями, то половинными, то бегут восьмыми. Такты 7–8 выполняют по описанию.

**Методические указания.** Обратить внимание на равномерное звучание мелодии. Команды может отдавать как педагог, так и кто-либо из учеников.

Интересен и другой игровой вариант: все участники делятся на тройки, стоящие по кругу, руки опущены. Идет на прогулку семья. Ближе к центру старики (дедушка или бабушка) – половинными; в центре тройки – родители (папа или мама) идут быстрее – четвертями; с внешнего края тройки бегут восьмыми дети. На такты 7–8 все останавливаются, оглядываются: (кто где оказался?) и объединяются. Можно провести более сложный вариант. Все участники делятся на четыре подгруппы и стоят в четырех углах комнаты. Две подгруппы, стоящие в противоположных углах, соединяют «звездочкой» поднятые вверх левые руки, а правые кладут на пояс. С правой ноги начинают двигаться половинными долями (длинный шаг на такт – всего шесть шагов). Такты 7–8 выполняют по описанию, повернувшись лицом к центру своего кружочка, – как бы «стирают» длительность. На повторение музыки (без перерыва) идут четвертями, а затем бегут восьмыми. Таким образом музыка проигрывается трижды. Одновременно другие две подгруппы, стоящие в противоположных углах, начинают двигаться восьмыми, «стирают» их, переходя на четверти, и затем на половинные доли. Когда задание будет усвоено, участников можно поменять ролями (кто начинал с половинных, теперь будут двигаться восьмыми и т.д.).

### 65. ГАВОТ

*А. Корелли*

**Описание.** Участники стоят в кругу, они прохлопывают ритмический рисунок мелодии, состоящей из четвертей и заканчивающейся в конце музыкальных фраз половинными долями, затем исполняют ритмический рисунок шагами. Так же прорабатывается ритмический рисунок аккомпанемента.

**Методические указания.** Когда задания будут выполнены, участников можно разделить на два концентрических круга: внешний круг исполняет ритмический рисунок мелодии, а внутренний – аккомпанемента (одновременно). Возможно и другое построение – в виде карусели: внутренний круг замыкается соединенными руками (как в хороводе) и исполняет мелодию. Каждый из участников внешнего круга кладет левую руку на ближайшие к нему соединенные руки товарищей из внутреннего круга, а правую поднимает в сторону вверх. Внешний круг исполняет аккомпанемент.

### 66. ПЕТУШОК

Латышская народная песня

**Описание.** Участники определяют размер произведений –  $2/4$ , дирижируют в этом размере, затем прохлопывают и проходят шагами ритмические рисунки. Далее «записывают» ритмические рисунки условными жестами.

**Методические указания.** Обратить внимание на характер исполнения дирижерских жестов. Кроме указанных в описании заданий можно предложить до-

полнительно следующее: определить музыкальные фразы, прохлопывать и проходить их по очереди (по одному или подгруппами). Исполнять ритмические рисунки по памяти, частично исключая музыкальное сопровождение, воспроизводить музыкальное «эхо» (стоя на месте, слушают фразу, дирижируя, а затем, как бы «откликаясь», передают ритмический рисунок в движении).

## 67. ДЕТСКАЯ ПЬЕСА

*Б. Барток*

Задание выполняется как в упражнении № 66.

## 68. ЛЮДИ РАБОТАЮТ Моравская народная песня

**Описание.** Участники определяют размер произведений – 3/4, затем выполняют задания, предложенные в № 66. Помнить, что для менуэта и вальса характерен размер 3/4.

## 69. МЕНУЭТ II

*Й. Гендель*

Задание выполняется как в упражнении № 68.

## 70. ГАВОТ

*Ж. Госсек*

**Описание.** Определив размер произведения 4/4, продирижировать, прохлопать ритмический рисунок. Сосчитать количество музыкальных фраз. Обратит внимание на то, что четвертая музыкальная фраза по ритмическому рисунку отличается от всех остальных (всего их в произведении восемь).

Затем провести игру. Все стоят в кругу лицом к его центру.

**Фраза 1.** Кто-нибудь из участников начинает игру. Он подбегает к одному из товарищей, точно исполняя ритмический рисунок фразы, и кланяется ему в конце такта 2.

**Фраза 2.** Движение начинает приглашенный, а тот, кто его приглашал, встает на его место в кругу. Приглашенный бежит, исполняя ритмический рисунок, и кланяется другому товарищу.

**Фраза 3.** Действие повторяется (бежит новый – третий приглашенный).

**Фраза 4.** Четвертый приглашенный, оставаясь на месте, поет: «Нет, не пойду, я останусь здесь!»

**Фразы 5–7.** Повторяются движения первых трех фраз. Их выполняют следующие участники игры.

**Фраза 8.** Последний приглашенный протягивает правую руку своему товарищу, они кружатся, исполняя ритмический рисунок мелодии (соединенные правые руки приподняты).

Игра повторяется несколько раз.

**Методические указания.** Проверить правильность исполнения учащимися схемы дирижерского жеста на 4/4. До проведения игры по описанию можно предложить всем участникам пробежать три первые музыкальные фразы ритмическим рисунком в любом направлении, а на четвертую остановиться и спеть: «Нет, не пойду, я останусь здесь!»

## 71. УЖ ТЫ, КОВАЛЬ, КОВАЛЕЧЕК Русская народная песня

**Описание.** Определить размер песни – 4/4, выполнить задания, приведенные в методических указаниях упражнения № 66.

**Методические указания.** Участники могут взяться за руки (как в хороводе) и на первую музыкальную фразу идти по кругу ритмическим рисунком против часовой стрелки, на вторую музыкальную фразу – в противоположном направлении (по часовой стрелке), на третью фразу идти ритмическим рисунком в центр круга, а на четвертую фразу тем же ритмическим рисунком отходить назад, расширяя круг. В другом варианте можно построить участников в две шеренги, стоящие друг за другом. На первую музыкальную фразу шеренга № 2 проходит ритмическим рисунком в «воротики», образованные поднятыми руками участников шеренги № 1. Затем шеренга № 2 поднимает сцепленные руки и в эти «воротики» проходит шеренга № 1. На третью и четвертую музыкальные фразы поочередно проходят каждая из шеренг.

## 72. ПРЕЛЮДИЯ

*Г. Бертини. 12 маленьких пьес, №7*

**Описание.** Установив размер – 4/4, продирижировать, прохлопать ритмический рисунок верхнего голоса и пройти его шагами. Затем пробежать восьмыми рисунком нижнего голоса.

**Методические указания.** После проделанной работы (дирижирования, записи условными жестами) построить участников в два концентрических круга и предложить двигаться противоходом (в противоположных направлениях). Один круг выполняет рисунок верхнего голоса, другой – нижнего.

## 73. ЛАДУШКИ

*В. Курочкин*

**Описание.** Участники встают парами по кругу лицом друг к другу.

*Такты 1–8.* Хлопками исполняют ритмический рисунок, делая по очереди то хлопок в ладоши перед собой, то хлопок по рукам товарища. На вторую четверть такта 8 кладут руки на пояс.

*Такты 9–12.* Исполняют прыжками на месте ритмический рисунок, чередуя прыжок на сомкнутых ногах с прыжком ноги врозь.

*Такты 13–15.* На сильную долю такта 13 подают друг другу правую руку и кружатся подскоками, начиная с правой ноги и возвращаясь на свое место.

*Такт 16.* Останавливаются, взявшись попарно за руки (крест-накрест).

*Такты 17–24.* Шагом с носка идут по кругу и останавливаются лицом друг к другу.

*Такт 25.* Поклон головой своему партнеру.

*Такт 26.* Оба делают боковой шаг вправо, приставляя левую ногу.

*Такт 27.* Делают поклон товарищу из соседней пары, с которым оказываются лицом к лицу.

**Методические указания.** Прослушав музыку, определить размер (2/4), прохлопать ритмический рисунок тактов 1–12. В тактах 13–15 вместо подскоков можно выполнить бег (шаг равен восьмой), соединенные правые руки приподнять.

Музыку повторять несколько раз, каждый раз исполняются те же движения с новым партнером. Танец можно повторять до тех пор, пока не встретятся прежние партнеры по парам. В последний раз музыка заканчивается на такте 16.



## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 74. ПАССАКАЛИЯ

Й. Гендель

Облегченная редакция А. Руббаха

**Описание.** Прослушав пьесу, участники прохлопывают мелодию I части, состоящую в основном из восьмых; пробегают ее. Затем прохлопывают аккомпанемент и проходят его шагами. Затем двигаются противоходом в двух кругах и образуя «карусель», как в упражнении № 65.

**Методические указания.** Обратить внимание на скачкообразный характер мелодии II части, которую удобно выполнять подскоками. Полезно дать представление о пружинном ритме, характеризующемся сочетанием  $\text{♩} \text{♩}$ .

### 75. ВИНОГРАД В САДУ ЦВЕТЕТ

Русская народная песня

**Описание.** Определив размер  $2/4$ , выполнять задания как в упражнениях № 66, 68.

**Методические указания.** Просмотреть варианты, указанные в № 71, которые могут быть использованы и в другом упражнении.

### 76. ЛАТЫШСКАЯ НАРОДНАЯ ПЕСНЯ

**Описание.** Участники стоят в кругу, повернувшись лицом к центру, в руках у одного из них (ведущего) какой-либо предмет – цветок, платочек, флажок, бубен, сумка, тетрадь и т.д. Ведущий идет ритмическим рисунком и на конец первой музыкальной фразы (такт 2) останавливается перед кем-либо из товарищей, передавая ему предмет. На вторую фразу ритмическим рисунком идет участник, получивший предмет, и с концом фразы (такт 4) передает его тому товарищу, перед которым он остановился, и т.д. Участник, получивший предмет на последнюю, шестую, музыкальную фразу, идет в центр круга и на конец фразы (такт 12) выполняет любое придуманное им движение, например: понюхать цветок, помахать платочком, раскрыть тетрадь, постучать в бубен и т.д. От участника, которому «досталась» последняя фраза, требуется поэтому известная находчивость.

**Методические указания.** Определить количество фраз, продирижировать на  $2/4$  мелодию, прохлопать ее ритмический рисунок. Затем пройти шагами. После этого проводить в виде игры по описанию.

### 77. ВАЛЬС

Ф. Шопен

**Описание.** Определив размер ( $3/4$ ), продирижировать, пройти вальсовой дорожкой: на сильную долю – длинный шаг, на две слабые доли – два маленьких коротких шага на носочках. Затем прохлопать и пройти шагами ритмический рисунок вальса. Записать рисунок условными жестами.

**Методические указания.** Короткие шаги надо исполнять легко, круг как бы плывет под музыку вальса. Можно усложнить задание: один такт идут по кругу вперед, а другой такт, повернувшись на  $180^\circ$ , идут спиной (но в том же направлении), затем снова вперед и поворот спиной и т.д.

Полезно предложить и творческое задание: все исполняют под музыку вальса произвольные композиции, проявляя выдумку и фантазию.

## 78. ШАРМАНЩИК ПОЕТ

### Отрывок

*П. Чайковский*

**Описание.** Определив размер (3/4), прохлопать и пройти шагами ритмический рисунок без дирижирования и с дирижированием. Затем шагами проходить ритмический рисунок, а хлопками в ладоши отмечать не звучащие в мелодии четверти – ритмический контрпункт: в такте 2 – один хлопок, в тактах 3–4 по два хлопка, в тактах 15–16 – пять хлопков (половина с точкой слигована с половиной с точкой).

**Методические указания.** Хлопки следует исполнять негромко. Полезно написать на доске ритмический рисунок тактов 1–8, чтобы предложенное задание выполнялось осознанно. Ритмические контрпункты (не звучащие в мелодии четверти) можно обозначить вместо хлопков шагами назад: в такте 2 – один шаг, в тактах 3–4 – два шага назад, в тактах 15–16 – пять шагов назад. Таким образом, мелодию проходят шагами вперед, а не звучащие доли – шагами назад.

## 79. КОЛЫБЕЛЬНАЯ

*А. Петров*

**Описание.** Определив размер произведения (4/4), продирижировать, обращая внимание на характер исполнения дирижерского жеста.

## 80. АНДАНТИНО

*А. Хачатурян*

Задание исполняется как в упражнении №79.

## 81. РИТМИЧЕСКОЕ ЭХО

**Описание.** Исполняются короткие мелодии (в один или два такта). Затем участники передают ритмические рисунки хлопками или шагами без музыки.

**Методические указания.** Для ритмического эха можно использовать детские песни, в которых музыкальные фразы повторяются. Учащиеся могут и сами придумать примеры на эхо.

## 82. РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

*М. Броннер*

**Описание.** Участники стоят парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

**Такты 1–2.** Вступление. Слушают музыку.

**Такт 3.** Оба партнера поворачиваются на прыжке вправо, слегка приседая (первая четверть такта), через плечо они смотрят друг на друга, на третью четверть прыжком возвращаются в исходное положение.

**Такт 4.** Прыжком поворачиваются влево и возвращаются в исходное положение.

**Такты 5–6.** Взявшись за правые руки, кружатся на беге с захлестыванием голеней (отбрасывая назад пятки); пробегают один круг и возвращаются на свои места.

**Такты 7–10.** Повторяются движения тактов 3–6.

**Такт 11.** Отходят друг от друга, выполняя шаг правой ногой с поворотом вправо на первую долю, приставляя левую ногу к правой, ударяя подушечкой ле-

вой ноги (как бы ставя точку на вторую долю). Затем – шаг с поворотом влево с левой ноги, ставя «точку» правой ногой на четвертую долю.

*Такт 12.* Шаг с поворотом вправо с правой ноги. Приставляют левую ногу к правой на вторую долю и три раза хлопают в ладоши над головой.

*Такты 13–14.* Подходят друг к другу с поворотом туловища влево-вправо-влево (ставят «точку») и три раза хлопают в ладоши.

*Такт 15.* Правую ногу ставят на «острый» носок (сгибая колено) и два раза ударяют кулачком по правому, затем по левому бедру (колено согнуто, носок «острый»).

*Такт 16.* Повторяют движения такта 15.

*Такты 17–18.* Взявшись за руки, пары двигаются по кругу подскоками, одновременно слегка раскачивая сцепленными руками вперед-назад; на последнем звуке такта 18 поворачиваются лицом друг к другу прыжком на обеих ногах, и хлопают в ладоши над головой один раз (на последний акцент).

**Методические указания.** Отдельно отработать прыжки вправо и влево с поворотом головы к плечу, шаги с поворотами вправо и влево, при этом можно прищелкивать пальцами обеих рук на вторую и четвертую доли (когда ставятся «точки»).

## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. Дать определение метра и ритма, в чем их единство в понятии «метроритм»?
2. Перечислить основные размеры, в которых за единицу движения принимается четверть, и показать схему дирижерских жестов этих размеров.
3. Какие приемы используются в работе с детьми при изучении размеров  $2/4$  и  $3/4$ ?
4. Перечислить приемы работы над ритмическими рисунками.
5. Самостоятельно подобрать детские песни, удобные для реализации ритмических рисунков через движение.
6. Разучить детский материал раздела и провести занятия на педагогической практике.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К РАЗДЕЛУ III

*И. Гайдн.* Соната C-dur – из III части: Методическое пособие по ритмике – М., 1995. – С. 75.

*П. Чайковский.* Отрывок из балета «Лебединое озеро»: Методическое пособие по ритмике – М., 1995. – С. 77.

*С. Майкопар.* В садике: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 81.

*А. Симонов.* Повтори ритм!: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 82.

## ДЕТСКИЙ РЕПЕРТУАР

*С. Соснин.* Упражнения с кубиками: Музыка и движение / Сост. С. Белкина и др. – М., 1983.

*Т. Ломова.* Передача платочка: Музыка и движение / Сост. С. Белкина и др. – М., 1983. – С. 74.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия. Обр. Т. Ломовой / Музыка и движение – М., 1984. – С. 194.

## РАЗДЕЛ IV. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ТАНЕЦ

На уроках ритмики определенное место занимает изучение танцевальных элементов и несложных танцев, которые могут быть использованы в работе с детьми дошкольного и школьного возраста. Танцевальные движения могут включаться и в отдельные упражнения, игры и даже гимнастические комплексы (например, № 14, 24, 46, 31, 37).

Удовлетворяя естественную потребность в двигательной активности, танцы способствуют гармоническому развитию личности. В изящных или задорных движениях танца каждый имеет возможность выразить себя, раскрыть свою индивидуальность, передать чувства, настроение, мысли, проявить характер.

Соприкасаясь с танцевальным искусством в доступной для них форме, учащиеся постепенно приобщаются к миру прекрасного. Через танец у них развивается эмоциональная восприимчивость к музыке, совершенствуются музыкальные способности, прививается хороший эстетический вкус.

Приобретая знания и навыки в области танца, ученики начинают понимать, что каждый танец имеет свои содержание, характер, образ. Чтобы передать выразительность танцевальных образов, необходимо запомнить не только движения и их последовательность (что само по себе положительно влияет на развитие внимания и памяти), но и мобилизовать воображение, наблюдательность, творческие возможности.

Танец приучает к нормам культурного общения, воспитывает доброжелательность, приветливость, скромность, чувство взаимопомощи. Партнер вежливо приглашает партнершу на танец, подает ей руку, во время танца бережно к ней относится, провожает ее на место после совместного исполнительства. Все проникаются общим настроением, участие в коллективных действиях объединяет и сплачивает. Танец становится одним из средств не только эстетического, но и нравственного воспитания.

Систематические занятия танцами очень полезны для физического развития, улучшается осанка, устраняется ряд физических недостатков, укрепляются мышцы и связки, становятся подвижными суставы, совершенствуются движения. Постепенно все начинают легче и грациознее двигаться, становятся раскованными, приобретают свободу, координированность, выразительность движений. Все это требует известных усилий, но и доставляет большую радость, удовлетворяя потребность в эстетических переживаниях и впечатлениях.

Обучение танцам расширяет кругозор. Ученики знакомятся с разными видами танцев, начинают различать их особенности.

В народных танцах и хороводах выражен народный темперамент, смелый и вольный дух, широта натуры, гуманизм и оптимизм. Народные танцы помогают формировать чувство национальной гордости, приобщают к фольклору и художественным традициям разных народов.

Историко-бытовые танцы отражают особенности отдельных исторических эпох. Многие из них, будучи принадлежностью какой-либо народности или страны, распространялись по всей Европе и быстро становились международными. Так было с менуэтом, полонезом, вальсом, полькой, мазуркой. Особенности танцевальной культуры, характер и темперамент народа накладывали на исполнение свой отпечаток.

Бальные танцы, как один из разделов массовой танцевальной культуры, являются активной формой самовыражения, настоящей школой общения, приобретения изящных манер и красивых жестов.

Современные танцы развивают свободную пластику, эмоциональность, живость, раскрепощенность движений, они отличаются импровизационным характером, оригинальностью подбора разнообразных современных танцевальных ритмов и стилей.

Важно осознать необходимость танцевальной подготовки, научиться любить танец, понимать красоту правильных, ловких, гармоничных движений. Можно знать много танцев, но если они будут исполняться небрежно и неряшливо, они никому не доставят удовольствия. Живое, эмоциональное отношение к занятиям несомненно дает положительный результат.

Учащиеся получают основные и необходимые знания и навыки в области танца, чтобы грамотно строить работу с детьми дошкольного и школьного возраста, активизировать детскую самостоятельность, организовывать танцевальные кружки, принимать участие в многогранной внеклассной работе, различных выступлениях.

Основными задачами данного раздела являются:

– воспитание танцевально-исполнительской культуры на основе восприятия музыки;

– совершенствование техники танцевального мастерства;

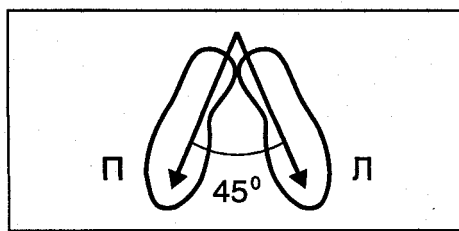
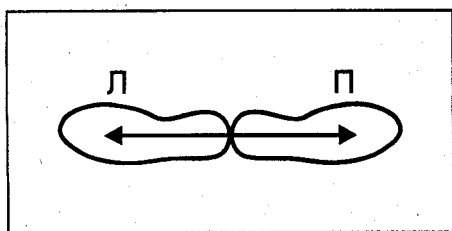
– выразительное исполнение детских танцевальных комбинаций, танцев;

– развитие художественно-творческих способностей, инициативы, самостоятельности через разнообразные творческие задания по данной теме.

Полученные умения в области танца будущие педагоги понесут на педагогическую практику, прививая детям любовь к танцевальному искусству, формируя у них художественный вкус.

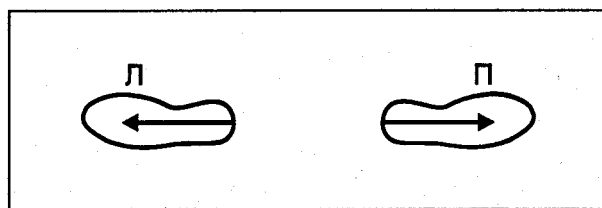
Предлагаем описание отдельных элементов танцевальных движений, которые могут быть разучены на уроках ритмики.

### ПОЗИЦИИ НОГ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

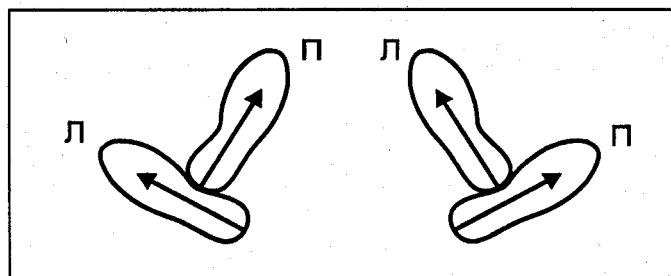


**Первая позиция.** Пятки сомкнуты, носки направлены в стороны по линии плеч, стопы образуют прямую линию. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни.

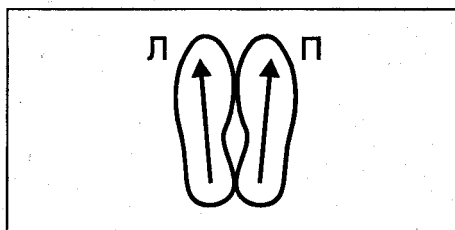
*Условная первая позиция.* Пятки вместе, носки врозь под углом  $45^\circ$ .



**Вторая позиция.** Ноги стоят на расстоянии стопы друг от друга по одной линии, носки развернуты в стороны.



**Третья позиция.** Ноги сомкнуты, носки развернуты в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой.



**Шестая позиция.** Пятки и носки плотно соприкасаются друг с другом.

**Четвертая и пятая позиции** не изучаются, так как являются сложными. При разучивании позиций необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, корпус подтянут, а тяжесть тела распределялась на обе ноги.

## ПОЗИЦИИ РУК КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

**Подготовительная позиция.** Руки, закругленные в локтях и запястьях, опущены вниз и образуют эллипс. Пальцы ладоней не соприкасаются между собой и не должны касаться корпуса.

**Первая позиция.** Руки, закругленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают надутый шарик). Ладони обращены к корпусу, локти не провисают.

**Вторая позиция.** Руки разведены в стороны (несколько ниже уровня плеч) и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад, при этом следить, чтобы они не провисали вниз. Ладони повернуты вперед.

**Третья позиция.** Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы можно было видеть повернутые вниз ладони, не поднимая головы. Пальцы не соприкасаются, кисть является продолжением руки.

Эти три позиции являются основными для изучения на уроках ритмики.

## ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

**Русский хороводный шаг.** Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживленный и задорный.

**Русский переменный шаг.** На «раз» – удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» – небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» – небольшой шаг вперед правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

**Дробный шаг.** Исходное положение: ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются: правой, левой, правой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола невысоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед, при кружении на месте.

**Притопы.** Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой попеременно с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» – приставить ногу к ноге.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом: на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» – притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп – на счет «два». Затем движения исполняются, начиная с левой ноги.

**Шаг с притопом в сторону:** шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

**Полуприседание с выставлением ноги на пятку.** Исходное положение: условная первая позиция. На счет «раз и» – пружинящее полуприседание, на «два и» – выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая нога остается прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» – выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

**Ковырялочка.** Исходное положение: ноги в шестой позиции. На счет «раз и» – небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два и» – подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуть наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается перетоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

**Веревочка.** Исполняется на один такт музыки. Исходное положение: третья позиция (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.

На затакт подскоком на низких полупальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести назад за левую ногу. Колено должно быть направлено в сторону.

На счет «раз» поставить правую ногу на низкие полупальцы позади левой ноги в третью позицию. На счет «и» подскоком на правой ноге слегка проскользнуть на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом завести за правую ногу. На счет «два» поставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию. На счет «и» повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнить сначала (со счета «раз»).

**Шаг с припаданием.** Исходное положение: ноги в третьей позиции. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и», выпрямляя ноги, встать на носок левой ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

**Качалочка.** На «раз» поднять невысоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откнуться назад на левую ногу, перенеся на нее центр тяжести. Все движение повторяется.

**Козлик.** Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.

**Па-де-баск.** Исходное положение: условная первая позиция. Выполняется на счет «и раз, и два». На «и» – небольшой прыжок толчком левой ноги, правую вынести полукругом вперед-вправо (невысоко над полом); на «раз» – приземлиться на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» – шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть. Затем то же движение начинается с левой ноги.

**Выставление ноги вперед на пятку или на носок.** Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок – нога легко выставляется вперед, наискосок (по диагонали) или в сторону.

**Прыжки с поочередным выбрасыванием ног вперед.** Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперед (колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад). Затем вперед выносится левая нога и т. д.

## ОТДЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА

**Танцевальный шаг.** Исходное положение: третья позиция ног, шаг с носка. Партнерша придерживает края юбки, у партнера руки за спиной.

**Боковой галоп.** Разучивается на счет «раз и, два и». Движения легкие, полетные, пружинящие. На счет «раз» делается небольшой шаг с подскоком правой ноги в сторону, на «и» скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону (левая нога как бы выбивает правую в сторону).

На счет «два и» следует выполнить то же, что и на счет «раз и». Затем движение начинается сначала. Таким образом танцующий продвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

**Шаг польки.** Исходное положение: ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счет «и раз, и два».

На «и» (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперед, правую ногу слегка приподнять вперед с выпрямленным коленом и оттянутым носком.

На «раз» выполнить шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы.

На счет «и» приставить левую ногу на низкие полупальцы позади правой в третью позицию.

На счет «два» сделать шаг вперед правой ногой, ставя ее на низкие полупальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой.

Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно развивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Это движение не является обязательным для прохождения в первом классе. Все зависит от двигательной подготовки детей.

**Па полонеза.** Музыкальный размер 3/4. Исходное положение: первая позиция.

*Такт 1.* На «раз» шаг правой ногой.

На «два» шаг левой ногой.

На «три» шаг правой ногой на plie (приседании), одновременно левая нога проходит вперед по первой позиции, чтобы начать па полонеза.

В начале шаги полонеза разучивают на месте. Надо следить, чтобы они делались плавно. Plie должно быть мягким. Ноги во время шага почти не отрываются с пола, но они не должны и шаркать по полу.

Когда шаги станут ритмичными, следует изучить их на низких полупальцах на месте, на третью четверть, опускаясь на всю ступню.

Построив учащихся по кругу, дать задание исполнить па полонеза с продвижением вперед. Необходимо следить, чтобы после plie на третью четверть шагающая нога не опаздывала проходить вперед, то есть не задерживалась бы сзади, что часто бывает у учащихся в начале изучения полонеза.

## НЕКОТОРЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РУК В ТАНЦАХ

Укажем наиболее распространенные из них.

Руки на поясе (большой палец обращен назад).

«Подбоченившись» (кисти сжаты в кулаки, но без напряжения и поставлены на пояс).

Девочки придерживают руками края юбочки (руки в локтях закруглены).

Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению.

Руки скрещены перед грудью.

Руки разведены в стороны.

Одна рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону-вверх и слегка согнута в локте (только девочки).

Руки убраны за спину.



## МЕТОДИКА РАЗУЧИВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ И ТАНЦЕВ

2 На уроке ритмики определенное время отводится на разучивание того или иного танцевального элемента или на его повторение. Если это элементы русского народного танца, то подбираются разнообразные русские народные плясовые мелодии («Полянка», «Ай да береза», «Ах вы, сени», «Из-под дуба», «Возле речки, возле моста», «Перевоз Дуня держала», «Выйду ль я на реченьку» и др.). Народные танцы отличаются неповторимостью и своеобразием движений, так как каждый народ имеет в танце свою «поступь и осанку».

Величайший русский писатель Н.В. Гоголь писал: «Даже в провинциях одного и того же государства изменяется танец. Северный русс не так пляшет, как славянин южный, как поляк, как финн. У одного танец говорящий, у другого – бесчувственный, у одного бешеный, разгульный, у другого – легкий, воздушный»<sup>1</sup>.

Чтобы заинтересовать учащихся новым танцем, необходимо дать его общую характеристику, отметить особенности. Полезно провести беседу об особенностях фольклорного творчества данного народа, рассмотреть иллюстрации или слайды, знакомящие с костюмами, по возможности познакомить с видеоматериалами. Необходимо ввести учащихся в мир тех образов, той музыки, под которую они будут танцевать. Плавность вальса, жизнерадостность и веселость польки и галопа, зажигательность и удаль многих народных плясовых мелодий отражаются в движениях этих танцев. Музыка сообщает движениям определенный характер, придает им соответствующую эмоциональную окраску. Большое значение придается слушанию и разбору музыки танца (ее характера, настроения, структурного построения, ритмических особенностей). Музыкальное сопровождение к танцу должно быть ярким, эмоциональным, выразительным. Можно предложить ученикам отметить хлопком начало новой части, музыкальной фразы, выделить акценты, прохлопать ритмический рисунок отдельных небольших отрывков и т.д. В процессе разучивания танца нужно неоднократно возвращаться к содержанию и особенностям прослушанной музыки (исполненной концертмейстером или аудиозаписи), помогать учащимся находить оттенки движения, отражающие характер музыки.

Для достижения эффективности обучения необходима серьезная подготовительная работа. Надо предварительно проработать все танцевальные элементы, составляющие основу данного танца. Разучивать движения следует сначала в более медленном темпе, обращая внимание на отдельные технические трудности, исполнительские нюансы.

Первостепенную роль играет правильный, отчетливый выразительный показ движений педагогом. Это вызовет у учеников желание так же красиво и свободно танцевать. Важно вникнуть в авторский замысел составителя данного танца, уловив все особенности танцевальных движений. Полезным оказывается показ учеников, грамотно и выразительно танцующих. Разучив отдельные танцевальные элементы, составляющие основу данного танца, можно соединить их в небольшие танцевальные комбинации, а затем уж работать последовательно над фигурами танца, которые войдут в дальнейшем в единую танцевальную композицию. Такая предварительная работа совершенно необходима. Если танец сразу разучивается целиком, а не поэтапно, учащиеся будут чувствовать себя неуверенно, часто ошибаться и все это снизит интерес к танцу, процесс обучения удлинится, станет малоэффективным. Ученики быстро устают от многократного повторения всего танца, танцуют вяло, незримо. Без овладения техникой движения невозможно добиться его выразительности.

Педагог заранее анализирует, какие ошибки могут встретиться у учащихся при овладении тем или иным движением, находит точные слова для объяснения отдельных деталей, продумывает образные сравнения, четкие, краткие указания.

<sup>1</sup> Гоголь Н.В. Соч. 16-е изд. Т. XI. С. 155–156.

Грамотный выразительный показ педагога, сопровождаемый словесными пояснениями, указаниями, помогают сделать процесс обучения более сознательным, осмысленным и легким.

При разучивании танцевальных элементов учащиеся могут стоять в свободном расположении (врассыпную), в шахматном порядке по линиям, в полукруге или в кругу (в этом случае педагог стоит не в центре круга, а рядом с танцорами по кругу). При этом все хорошо видят его показ, а педагогу легче контролировать качество движений своих учеников. Если танцоры стоят напротив педагога, его показ должен быть зеркальным. В практике бывают случаи, когда танец разучивается целиком и участники сразу ставятся в пары. Некоторые из них, не видя правильного показа (так как стоят спиной к педагогу), начинают часто ошибаться, получают много замечаний. Все это снижает интерес к занятиям, теряется эмоциональность педагогического процесса.

Работая со всей группой, необходимо держать в поле зрения каждого ученика, осуществлять индивидуальный подход. Педагог наблюдает за учащимися в процессе занятия, отмечает их успехи, помогает преодолевать недостатки. С отстающими работает дополнительно, создает такую обстановку, чтобы у неуверенных в себе вызвать желание действовать. Наиболее способных чаще всего привлекает к показу, использует в сольных танцах.

Перечислим некоторые приемы, которые можно применять при индивидуальной работе с учащимися:

- во время исполнения движения педагог встает рядом и своим показом помогает ученику;

- тихонько отзывает ученика в сторону и предлагает посмотреть, как исполняют движения остальные;

- дает подбадривающую оценку по ходу движения, отмечая малейшие успехи;

- оказывает ученику помощь действием, например держит его за руки, раскачивает руки от плеча, поправляет кисти, помогает выше приподнять ногу, оттянуть носок, повернуть корпус, ниже согнуться и т. д.;

- ставит отстающего в пару с хорошо успевающим, более продвинутым.

В коллективе могут встретиться и излишне самоуверенные, хвастливые ученики. Педагог должен воспитывать скромность, доброжелательность, внимательное отношение к товарищам. В то же время необходимо всячески поддерживать инициативу, не тормозить развитие более способных, бережно относиться к проявлению индивидуальности.

После освоения того или иного танца можно просматривать учеников индивидуально, по одной паре или несколько пар, анализировать исполнительство и затем оценивать его. Полезно привлекать учеников к анализу деятельности товарищей и к самоанализу. При этом внимание обращается не только на грамотность и качество исполнения движений, но и на выразительность, эмоциональность, согласованность с музыкой.

Можно предложить ученикам и такие задания: перечислить последовательность движений танца, хоровода, рассказать о деталях правильного исполнения того или иного танцевального движения, указать на типичные ошибки, которые могут встретиться при разучивании танца.

Данный раздел является наиболее зрелищным. Поэтому отработанные танцы и танцевальные постановки с успехом могут демонстрироваться в различных выступлениях перед другими коллективами, на вечерах, праздниках, конкурсах.

Воспитание активной творческой личности – одна из важнейших задач современной педагогики. Разнообразные творческие задания, связанные с танцами, внесение элементов импровизации совершенно необходимы и, как правило, даются в конце урока. Примерами могут служить № 102 и № 103, включенные в репертуар раздела. Подробнее этот вопрос будет раскрыт в специальной теме VI «Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация».

В пособии мы предлагаем ряд танцевальных упражнений и несложных танцев для дошкольного и школьного отделений. Такое разграничение носит чисто условный характер, так как и в подготовительных классах общеобразовательных школ, дошкольных гимназиях будущим педагогам предстоит работать и с детьми 5–7 лет.

Объем пособия не дает возможности шире представить данный раздел. Поэтому в танцевальный репертуар включены образцы тех танцев, которые прошли широкую проверку во многих детских коллективах и легко могут быть использованы как на педагогической практике, так и в дальнейшей работе будущих педагогов с детьми дошкольного возраста. Восполнить этот репертуар мы постарались за счет списка литературы, систематизировав его, отобрав наиболее интересный, представляющий наибольшую ценность.

Преподаватель ритмики имеет возможность широкого выбора и других танцев по своему вкусу, проявляя творческий подход. Необходимо лишь учитывать подготовку и возможности данного детского коллектива, его интереса к предмету.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 83. ПОЛЬКА-МАЗУРКА Отрывок

А. Гурилев

**Описание.** Все стоят в одной или двух шеренгах. Исходное положение: условная первая позиция.

**Поклон мальчиков.** Руки опущены, спина прямая.

Вступление слушают.

*Такт 1.* Шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев.

*Такт 2.* Подтянуть левую ногу к правой.

*Такт 3.* Наклонить голову.

*Такт 4.* Поднять голову.

*Такты 5–8.* Сделать такой же поклон влево, начиная с левой ноги.

**Поклон девочек.** Руками придерживают края юбочки, локти округлены или слегка отводят руки в стороны.

*Такт 1.* Шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев.

*Такт 2.* Подтянуть левую ногу к правой, поставив ее сзади в третью позицию.

*Такт 3.* Слегка присесть, оставляя ноги в третьей позиции, разведя колени в стороны.

*Такт 4.* Выпрямить колени.

*Такты 5–8.* Сделать такой же поклон влево, начиная с левой ноги.

**Методические указания.** Преподаватель может подобрать для поклона вальс. Желательно, чтобы вначале исполнялось вступление. Поклоны могут быть и более сложными для исполнения, это решает сам педагог.

### 84. ПЕСЕНКА ЖНЕЦОВ Альбом для юношества

Р. Шуман. Соч. 68, № 18

**Описание.** Исходное положение: ноги в условной первой позиции.

*Такт 1.* Держать руки в подготовительной позиции.

*Такт 2.* Перевести руки в первую позицию.

*Такт 3.* Раскрыть руки во вторую позицию.

*Такт 4.* Опустить руки через стороны вниз (кисти отстают от движения руки).

*Такты 1–4* повторяются. Повторить движения тактов 1–4.

*Такт 5.* Перевести руки в подготовительную позицию.

*Такт 6.* Перевести руки в первую позицию.

*Такт 7.* Перевести руки в третью позицию.

*Такт 8.* На первую долю раскрыть руки во вторую позицию, на четвертую долю такта плавно опустить руки вниз (кисти отстают от движения руки).

*Такты 5–8* повторяются. Повторить движения тактов 5–8.

**Методические указания.** Описание позиций подробно изложены на с. 60.

Для данного упражнения подходят вальсы, подобранные преподавателем или учащимися.

### 85. ПОЛЬКА

М. Балакирев

**Описание.** Участники стоят в шеренгах в шахматном порядке.

Исходное положение: ноги в первой позиции, руки кладут на пояс.

*Такт 1.* Выдвинуть правую ногу на носок вперед и вернуться в исходное положение.

*Такт 2.* Выдвинуть вперед на носок левую ногу.

*Такты 3–4.* Сделать два глубоких полуприседания, разведя колени в стороны (на сильную долю каждого такта присесть, на слабую – встать).

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4.

*Такты 9–10.* Выдвинуть правую ногу на носок в сторону (движение повторить дважды).

*Такт 11.* Описать носком правой ноги полукруг вперед-в сторону-назад.

*Такт 12.* Описать носком правой ноги полукруг в обратном направлении (назад-в сторону-вперед).

*Такты 13–16.* Повторить движения тактов 9–12 левой ногой.

*Такты 17–18.* Подняться на высокие полупальцы, переводя руки в третью позицию, приподняв голову. Движение выполняется дважды.

*Такты 19–20.* Опускать руки через стороны вниз, одновременно встряхивая кистями рук, выполняя мелкие движения (одно встряхивание на восьмую долю).

*Такты 21–28.* Повторить движения тактов 1–8 (выдвижение ног на носок попеременно вперед и два полуприседания).

**Методические указания.** Во время исполнения упражнения следует следить за осанкой: спина должна быть абсолютно прямая. Выполняя полуприседания, стараться разводить колени в стороны как можно шире. В такте 19, начиная встряхивать кистями, повернуть их тыльной стороной друг к другу, затем они поворачиваются вниз (встряхивать почти одними пальцами), движение непрерывное, руки одновременно опускаются через стороны вниз, затем кладутся на пояс в такте 21.

## 86. ЗЕРКАЛО

Русская народная песня

Обработка М. Раухвергера

**Описание.** Заранее намечаются несколько солистов, устанавливается порядок их выхода, определяются движения, которые они будут показывать остальным. Участники свободно располагаются по всей комнате лицом к солисту, стоящему перед ними.

*Такты 1–8.* Первый солист показывает какой-либо элемент русской народной пляски.

*Такты 9–16.* Все повторяют показанное движение (как бы отражая его в зеркале); солист продолжает плясать вместе со всеми, затем убегает на свое место.

Выходит второй солист, который на повторение пьесы исполняет другое движение, и т. д.

**Методические указания.** Упражнение может быть использовано как для разучивания отдельных элементов русской народной пляски, так и для закрепления и совершенствования их. Вначале роль солиста может исполнять педагог, знакомя с каким-либо движением. Затем солисты показывают движения по своему выбору, комбинируя их, придумывая варианты использования.

Основное условие – соответствие движений характеру музыки, выразительность, эмоциональность их выполнения.

## 87. КРУГОВАЯ ПЛЯСКА

Русская народная мелодия

Обработка С. Разоренова

### Фигура I

**Описание.** Участники стоят по кругу, взявшись за руки.

*Такты 1–4.* Идут хороводным шагом, начиная с правой ноги, повернув голову вправо.

*Такты 5–8.* Переходят на drobный шаг.

*Такты 9–10.* Подбоченившись (руки в кулачках на поясе), три раза озорно притопывают правой ногой, выставив ее немного вперед, затем приставляют ее к левой ноге.

*Такты 11–12.* Три раза притопывают левой ногой и приставляют ее к правой.  
*Такты 13–16.* Кружатся на дробном шаге, выполняя один поворот (такты 13–14 – половину круга, такты 15–16 – следующую половину).

### **Фигура II**

Музыка повторяется сначала.

*Такты 1–2.* Идут четырьмя шагами к центру круга, постепенно поднимая сцепленные руки.

*Такты 3–4.* Отходят назад четырьмя шагами, расширяя круг и опуская сцепленные руки.

*Такты 5–8.* Двигаются по кругу дробным шагом.

*Такты 9–16.* Повторяют движения тактов 9–16 (притопы и кружение).

**Методические указания.** В соответствии с величественным характером музыки в тактах 1–4 хороводный шаг исполняется важно и горделиво. С тактов 5–8 в звучащей музыке слышатся подголоски (за счет шестнадцатых долей), поэтому так удобно переходить на дробный шаг. Плотная аккордовая фактура в тактах 9–12, усиление звучания музыки диктует более активные движения – притопы, которые исполняются озорно и игриво.

## **88. АННУШКА**

Чешская народная песня

Обработка В. Ребикова

**Описание.** Участники стоят по кругу, пара за парой, повернувшись к своему товарищу лицом.

*Такт 1.* На «раз» легко хлопают в ладоши перед грудью, на «два», «три» ладонью правой руки легко ударяют по ладони правой руки партнера, направляя это движение вверх, так, чтобы руки пришлись повыше лица.

*Такт 2.* Повторяют эти движения, хлопая левой рукой по левой руке партнера.

*Такты 3–4.* Шестью маленькими плавными шагами поворачиваются на месте вокруг себя: стоящий в паре с правой стороны – через правое плечо, его товарищ – через левое. Партнер кладет обе руки на пояс, а партнерша придерживает края юбочки.

*Такты 5–6.* Повторяют движения тактов 1–2 (хлопки).

*Такты 7–8.* Кружатся четырьмя плавными шагами и в конце такта 8 останавливаются и берутся попарно за руки крест-накрест.

*Такт 9.* Три легких шага, начиная с правой ноги.

*Такт 10.* Три легких прыжка на обеих сомкнутых ногах на месте.

*Такты 11–12, 13–14.* Повторяют движения тактов 9–10 (шаги и прыжки).

*Такты 15–16.* Кружатся на месте в разные стороны четырьмя плавными шагами и возвращаются в исходное положение (лицом друг к другу).

*Такты 17–24.* Повторяют движения тактов 1–8.

**Методические указания.** Танец может повторяться два раза со следующей концовкой: на последние два такта части (такты 15–16) вместо кружения партнерши кланяются друг другу: шаг в сторону и поклон.

В другом варианте на эти два такта партнерша может перейти к другому партнеру, стоящему впереди по кругу, а ее бывший партнер, провожая ее, кивает головой. Танец начинается с начала с новыми партнерами.

## **89. МАЛЕНЬКАЯ ПОЛЬКА**

Д. Кабалевский

**Описание.** Участники разделены на тройки: по краям – девочки, в центре – мальчики. Девочки придерживают руками юбочки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладет руки на талию девочек.

### **Фигура I**

*Такт 1.* Выставить на носок правую ногу, затем приставить к левой ноге.

*Такт 2.* Выставить на носок левую ногу и приставить ее к правой ноге.

*Такт 3–4.* Два шага польки по кругу, начиная с правой ноги.

*Такты 5–8.* Повторить движения тактов 1–4.

*Такты 9–12.* Из троек образовать маленькие кружочки, выполнить шесть движений бокового галопа вправо (против часовой стрелки) и перейти на такт 12 (правой, левой, правой ногой).

*Такты 13–16.* Выполнить шесть движений бокового галопа по маленьким кружочкам влево и перетоп на такте 16.

**Фигура II** (музыка повторяется сначала).

*Такты 1–2.* Танцоры перестраиваются: встают друг за другом в тройках лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи (у ведущего руки на поясе). Выполняют движения тактов 1–2 к центру круга.

*Такты 3–4.* Два шага польки по направлению к центру круга.

*Такты 5–6.* Быстро поворачиваются в тройках спиной к центру круга через правое плечо, снова положив руки друг другу на плечи (меняется ведущий), и выставляют ноги на носок.

*Такты 7–8.* Выполняют два шага польки по направлению от центра круга.

*Такты 9–12.* В маленьких кружочках выполняют шесть движений бокового галопа вправо и перетоп.

*Такты 13–16.* Движение бокового галопа по кружочкам влево и перетоп.

**Фигура III**

*Такты 17–24.* Все встают снова тройками и повторяют движения тактов 1–8 по кругу.

**Методические указания.** Самым трудным моментом является четкое перестроение, над этим надо поработать отдельно. Могут быть и другие варианты перестроений по усмотрению педагога. Не обязательно придерживаться правила, чтобы в тройках было две девочки и один мальчик. Все зависит от общего состава участников.

## 90. ВЕСЕЛЫЙ СЛОНЕНОК

*В. Комаров*

**Описание.** Танцующие становятся парами по кругу боком и к центру (партнеры по ходу лицом, партнерши – по ходу танца спиной). Все изображают слонят.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают и на последнем звуке такта 2 поднимают руки, согнутые в локтях (ладони на уровне уха, пальцы растопырены – это слоненок показывает «уши»).

*Такт 3.* На «раз» делают широкий шаг правой ногой, перенося на нее вес тела, а левую ногу оставляют на носке. Одновременно сильным и быстрым движением разводят руки в стороны (партнерша двигается от центра круга, а партнер – к центру). На «два» приставляют левую ногу к правой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх.

*Такт 4.* Повторяют движения такта 3.

*Такты 5–6.* Те же движения, но в обратном направлении. Партнеры возвращаются на свои места.

*Такты 7–10.* Повторяют движения тактов 3–6.

*Такт 11.* Слоненок вытягивает «хобот». На «раз» отставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперед, вытягивают перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую (ладони смотрят вниз).

На «два» приставляют правую ногу к левой, слегка приседая. Руки сгибают в локтях, пальцы расслабляют.

*Такт 12.* Повторяют движения такта 2.

*Такты 13–14.* Каждый исполнитель поворачивается вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны в сторону. Руками показывают «уши» (растопыренные пальцы держат на уровне ушей).

*Такты 15–16.* Повторяют движения тактов 11–12.

*Такты 17–18.* Кружатся, как в тактах 13–14, с концом такта 16 после кружения все встают в затылок друг за другом по ходу танца (для этого партнерша кружится полтора круга).

*Такты 19–26.* Все идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону (первый наклон туловища от центра круга с акцентом на правую ногу), с концом такта 26 все пары снова поворачиваются лицом друг к другу (возвращаются в исходное положение).

*Такт 27.* Все выполняют полуприседание, повернув корпус вправо (руками изображают «уши»), и, выпрямившись, возвращаются в исходное положение.

*Такт 28.* Полуприседание с поворотом корпуса влево и выпрямление.

*Такты 29–30.* Кружатся вокруг себя, переваливаясь.

*Такты 31–34.* Повторяют движения тактов 27–30.

**Методические указания.** Возможно усложнение движений в тактах 29–30, 33–34. Вместо кружения на месте партнеры обходят друг друга с правой стороны, не поворачивая корпуса, и возвращаются на свои места (такой обход носит название до-за-до).

## 91. ТИК-ТАК

*А. Островский*

**Описание.** Танцующие стоят в шахматном порядке в двух concentрических кругах в одном направлении (спиной, к центру круга).

### **Фигура I**

*Такты 1–4.* Вступление.

*Такт 1.* Строят треугольный «домик» для часов «кукушка» над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперед, и образуют над головой треугольник (это крыша), а локти рук согнуты и направлены в стороны.

*Такт 2.* Четырьмя мелкими рывками опускают руки через стороны вниз.

*Такты 3–4.* Часы «заводятся» (начинают тикать). Выполняют попеременные движения руками на каждую долю такта: правая рука идет вперед, а левая одновременно отводится назад (ладони повернуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены). Затем, наоборот, левая рука идет вперед, а правая отводится назад.

*Такт 5.* Выполняют четыре высоких шага на месте (носки оттянуты), продолжая изображать ход часов руками, как описано в тактах 3–4.

*Такт 6.* Показывают «стрелки часов». На 1 долю такта полуприседают с поворотом туловища и головы вправо на 45°, одновременно сгибая правую руку в локте, а указательный палец – «стрелку» поднимают вверх, подводя его к правому плечу.

На 2 долю выпрямляются и опускают правую руку. На 3–4 доли полуприседают с поворотом туловища и головы влево, подводя палец-«стрелку» к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

*Такты 7–8, 9–10.* Повторяют движения тактов 5–6.

*Такт 11.* «Часы» идут, как в такте 5.

*Такт 12.* Изображают «бой часов»: выпрямленными в локтях руками хлопают вправо от туловища, над головой и влево (всего три хлопка).

Музыка повторяется сначала.

### **Фигура II**

*Такты 1–4.* Вступление.

*Такты 1–2.* Строят треугольный «домик».

*Такты 3–4.* Внешний круг поворачивается вправо, а внутренний – влево и, стоя на месте, все «заводят часы»: взмахивают вытянутыми руками попеременно вперед-назад.

*Такт 5.* Идут по кругу четырьмя широкими шагами, размахивая руками попеременно вперед-назад (круги двигаются противоходом).

*Такт 6.* Останавливаются и показывают «стрелки часов».

*Такты 7–8, 9–10.* Снова идут по кругу и показывают «стрелки» часов (повторяют движения тактов 5–6).

*Такт 11.* Идут по кругу четырьмя длинными шагами.

*Такт 12.* Изображают «бой часов» (как в предыдущей фигуре).

### **Фигура III**

*Такты 1–4.* Вступление.



*Такты 1–2.* Оба круга, повернувшись лицом друг другу (внешний круг стоит лицом к центру круга, а внутренний – спиной), строят треугольный «домик».

*Такты 3–4.* Часы «заводятся». Стоя на месте, все взмахивают руками попеременно вперед-назад.

*Такт 5.* Оба круга отходят друг от друга четырьмя шагами (внешний круг отходит назад, расширяя круг, а внутренний – к центру, сужая круг), размахивая руками.

*Такт 6.* Стоя на месте, показывают пальцами «стрелки».

*Такт 7.* Круги подходят друг к другу четырьмя шагами, возвращаясь в исходное положение.

*Такт 8.* Показывают стрелки.

*Такт 9–10.* Снова круги отходят друг от друга и показывают «стрелки».

*Такт 11.* Подходят друг к другу.

*Такт 12.* Изображают «бой часов»: хлопают вправо, над головой и, присев, внизу, опустив голову (завод закончился).

**Методические указания.** Движения танца несложны, но трудность могут представлять перестроения. Поэтому не обязательно разучивать все три фигуры целиком на одном занятии, лучше делать это постепенно.

## 92. СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ

*В. Комаров*

**Описание.** Участники стоят парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу (один лицом к центру круга, другой спиной).

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такт 5.* На «раз-два» делают шаг правой ногой вправо, одновременно поднимая вверх руки (ладони смотрят вперед, голова приподнята), на «три-четыре» приставляют левую ногу к правой и четким движением опускают руки вниз.

*Такт 6.* Повторяют движение такта 5.

*Такты 7–8.* Повторяют приставные шаги влево (как в тактах 5–6).

*Такт 9.* Берутся за правые руки, на «раз-два» четко выставляют левую ногу вперед на носок, на «три-четыре» переносят ногу назад и ставят ее там на носок. Одновременно согнутую в локте левую руку выносят вперед-назад.

*Такт 10.* Повторяют движения такта 9.

*Такт 11–12.* Продолжая держаться за правые руки, оббегают полный круг, возвращаясь на свои места. Бег с захлестыванием назад голени (отбрасывают назад пятки). Левые руки убирают за спину.

*Такт 13.* На «раз-два» выполняют полуприседание, колени разводят в стороны, обе руки отводят вправо, поворачивают голову вправо. На «три-четыре» выпрямляют колени, опускают руки вниз.

*Такт 14.* Повторяют движения такта 13.

*Такты 15–16.* Повторяют движения тактов 13–14 влево.

*Такты 17–20.* Выставляют левую ногу на носок вперед-назад и выполняют бег, как в тактах 9–12.

*Такт 21.* Берутся за обе руки, как бы образуя окошечко, приподнимают вверх сцепленные округленные руки (у партнерши правая рука, у партнера – левая) и выглядывают в окошечко по ходу танца, слегка приседая. Другие соединенные руки отводят вниз.

*Такт 22.* Опускают сцепленные руки вниз, выпрямляют колени.

*Такт 23–24.* Еще раз «выглядывают» в окошко, как в тактах 21–22.

*Такт 25–26.* Дважды «выглядывают» в окошко в другую сторону (против хода танца).

*Такты 29–32.* Хлопают в ладоши над головой (всего 4 хлопка).

*Такты 33–36.* Бегут парами по кругу (с захлестыванием назад голени).

**Методические указания.** Разучить движения на такты 5–20, построив участников в свободном расположении (врассыпную), затем уже учить танец в парах. Следить за положением рук, головы, осанкой, четкой манерой исполнения всех движений спортивного танца.

### 93. РУССКАЯ ПЛЯСКА С КОСЫНОЧКАМИ

а) «Милый мой хоровод»

б) «У нас в округе»

Русские народные песни

Обработка В. Золотарева

а) «Милый мой хоровод»

**Описание.** В танце участвуют 12 человек (8 девочек, четверо мальчиков). Девочки стоят друг за другом у боковой стены, держась за уголки косынок, цвет которых чередуется (например, желтый и зеленый). Каждая держит свою косыночку за уголок в правой руке, отводя ее назад, а левой рукой берется за уголок косыночки впереди стоящей исполнительницы. Таким образом, получается цепочка из 8 человек, которая в танце постепенно замыкается.

*Такты 1–3.* Тема. Вступление. Слушают музыку.

*Такты 4–15.* Двигаются за ведущим простым хороводным шагом из правого от зрителя угла у центральной стены, постепенно образуя круг (шаг равен четверти). Ведущая должна подхватить уголок косыночки замыкающей цепочку участницы, тем самым сомкнув круг (рис. 1).

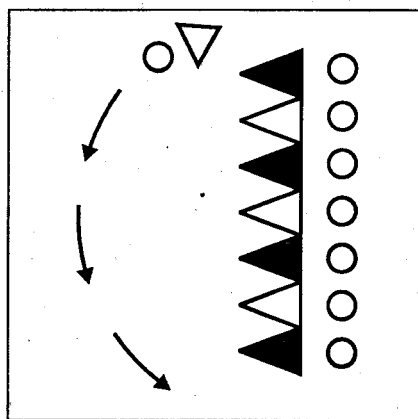


Рис. 1

Вариация 1

Продолжая идти по кругу, участницы быстро выпускают из левой руки уголок косынки впереди стоящей исполнительницы и подхватывают за уголок свою косынку. Они держат косынку перед грудью, согнув руки в локтях. К концу вариации 1 ведущая должна дойти до левого угла у центральной стены (рис. 2).

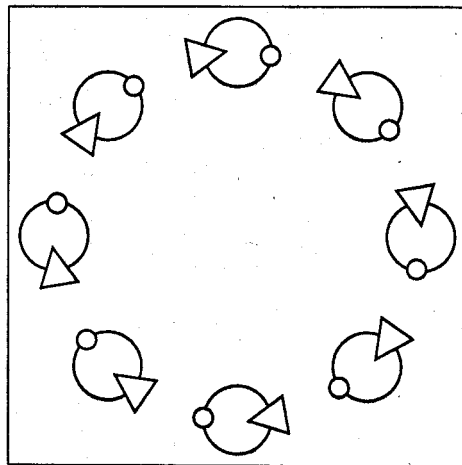


Рис. 2

## Вариация 2

Все поворачиваются лицом к центру круга и начинают выполнять движение «волна».

*Такты 1–3.* Учащиеся с желтыми косыночками быстрым движением перебрасывают их через голову, крепко держась за оба конца, опускают себе на плечи и двигаются хороводным шагом в центр круга. Учащиеся с зелеными косыночками в это время отступают назад, подняв косыночки высоко над головой.

*Такты 4–6.* Девочки с зелеными косыночками идут в центр, опустив их на плечи, а с желтыми отступают назад, подняв косыночки вверх.

*Такты 7–12.* Повторяют движения тактов 1–6 (одни идут в центр, другие отступают назад) (рис. 3).

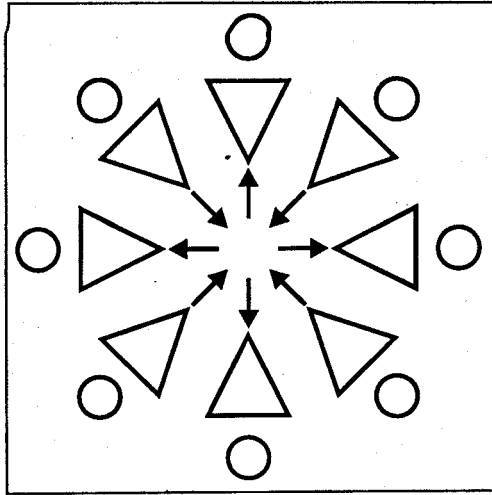


Рис. 3

## Вариация 3

*Такты 1–6.* Начинают кружиться парами, держа косыночки за оба уголка и соединив вверху их правые концы (левые отводят в сторону). Двигаются по часовой стрелке.

*Такты 7–12.* Соединив левые концы косыночки, кружатся парами в другую сторону (против часовой стрелки), а правые отводят в стороны (рис. 4).

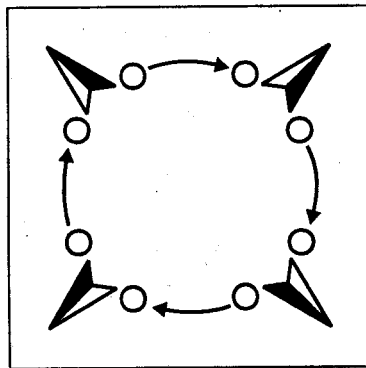


Рис. 4

## Вариация 4

Все участники делятся на два маленьких кружочка. Один кружочек заводит заранее назначенная ведущая с желтой косыночкой: четверо держат косыночки за

оба уголка, соединяют сверху правые руки, а левые – отводят в сторону, кружась по часовой стрелке. Другой кружочек заводит ведущая с зеленой косыночкой: четверо соединяют сверху левые руки, правые – отводят в сторону, продолжая держать косыночки за оба уголка и кружатся против часовой стрелки (рис. 5).

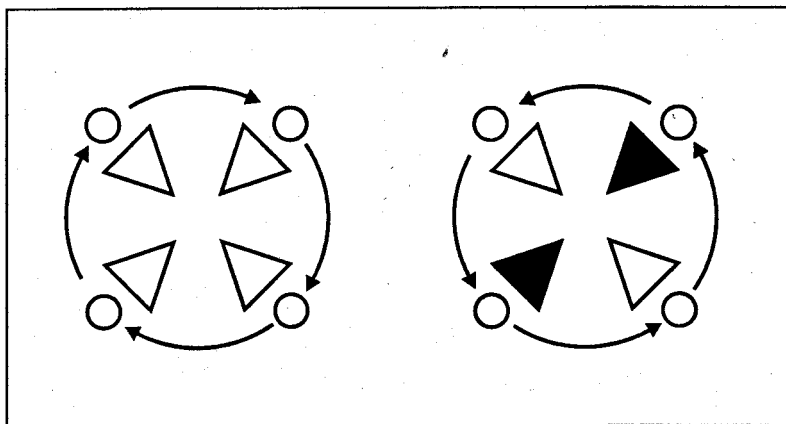


Рис. 5

#### Вариация 4 (повторение)

Двое ведущих идут навстречу друг другу, встречаются в центре и парой идут вперед в сторону зрителя. Вслед за ними идут остальные пары, держа косыночки за оба уголка и соединяя сверху руки (участницы с желтой косыночкой поднимают вверх левую руку, а с зеленой – правую). Дойдя до заранее намеченного места, каждая девочка кланяется своей паре, не прерывая плавного спокойного шага. Таким образом, все пары проходят через центр и расходятся в разные стороны за ведущим, образуя у центральной стены полукруг (рис. 6, 7).

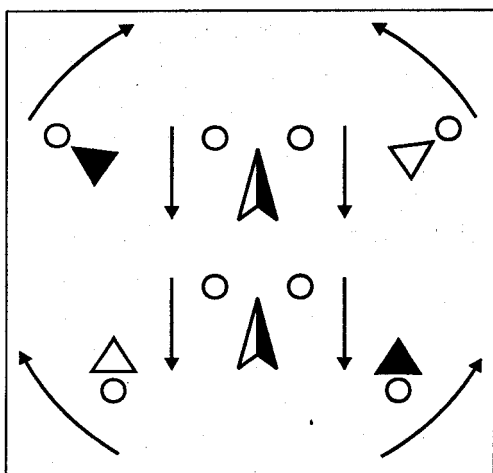


Рис. 6

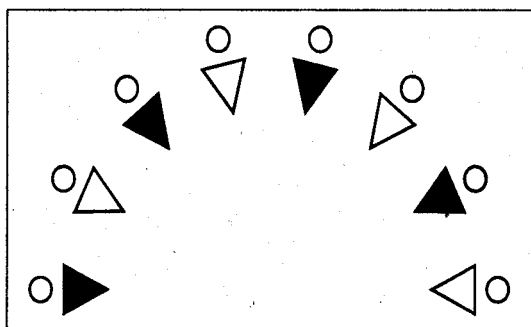


Рис. 7

#### Вариация 5

Такты 1–6. Пары начинают кружиться по часовой стрелке, соединив косыночки разных цветов сверху (для этого выпускают из левой руки уголок косыночки, он свисает вниз, а правые руки с косыночками соединяют сверху).

Такты 7–12. Пары кружатся в противоположную сторону, взявшись сверху за левые руки (без косыночек), а правые руки с косыночками отводят в стороны; с концом музыки все снова образуют полукруг, возвращаясь на свои места (рис. 8).

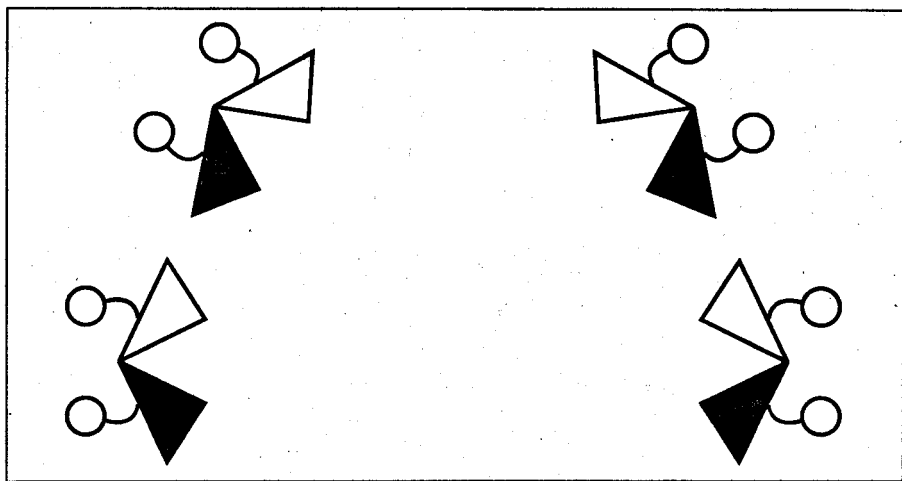


Рис. 8

**б) «У нас в округе»**

*Такты 1–8.* Исполнительницы стоят полукругом у центральной стены, опустив косыночки вниз, и слушают музыку. Со второй доли такта 2 и до первой доли такта 4 они размахивают косыночками над головой вправо-влево (всего 4 раза), держа их в правой руке, как бы приглашая мальчиков на пляску. Затем снова слушают музыку и со второй доли такта 6 до первой доли такта 8 снова размахивают косыночками (4 раза).

**Вариация 1**

*Такты 1–8.* Из ближнего к зрителю угла бодрым решительным шагом выходят четыре мальчика, заложив руки за спину, они идут по направлению к девочкам и останавливаются впереди их полукруга лицом к зрителям. Девочки в это время покачивают вправо-влево перед собой косыночками, опустив один конец вниз, а другой придерживая правой рукой (рис. 9).

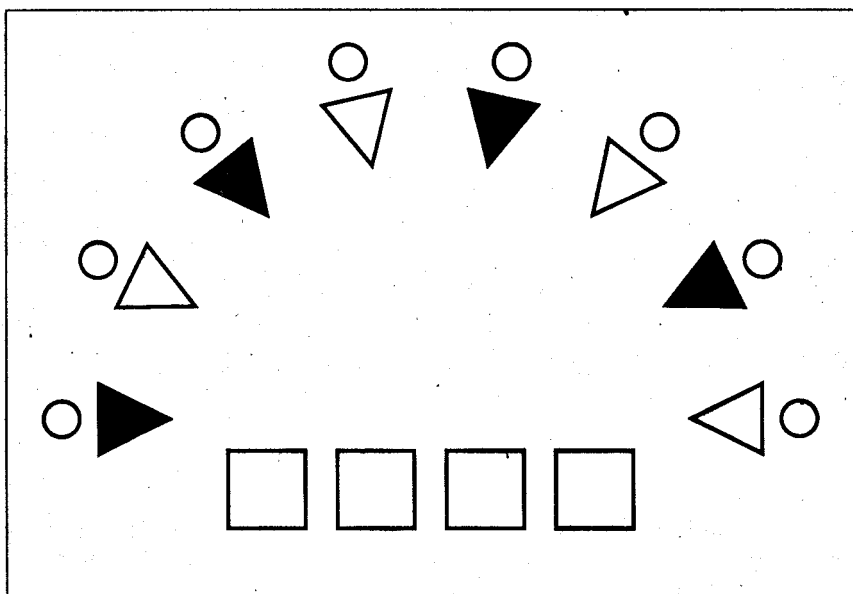


Рис. 9

*Такты 9–12.* Мальчики начинают выполнять хлопки в определенной последовательности: хлопают в ладони перед грудью, согнув руки в локтях, затем хлопают по прямому колену поднятой правой ноги (носочек хорошо оттянут и смотрит вниз). Снова хлопнув в ладони перед грудью, они затем хлопают по колену поднятой левой ноги. Комбинация этих хлопков повторяется еще раз.

*Такты 13–16.* Исполняется новая комбинация хлопков: хлопают в ладони перед грудью, затем выставляют правую ногу на каблук в сторону, одновременно хлопая по прямому колену. Во время хлопка корпус поворачивается вправо, а левая нога сгибается в колене; снова повторяют хлопки, но выставляют уже левую ногу (корпус поворачивается влево, а правая нога сгибается в колене). Комбинация этих хлопков повторяется еще раз.

Девочки на тактах 9–16 задорно притопывают правой ногой, одновременно взмахивая косыночками снизу вверх, держа их в правой руке, – одно движение в такт (рис. 9).

## Вариация 2

*Такты 1–4.* Мальчики идут бодрым решительным шагом вперед на зрителя (шаг равен четверти) и в конце такта 4 делают притоп правой ногой.

*Такты 5–8.* Отходят назад, оставаясь лицом к зрителям.

*Такты 9–12.* Мальчики выполняют движение «козлик»: подпрыгивают на левой ноге, одновременно пристукивая об пол правой стопой и раскачивая руками к себе – от себя (кисти сжаты в кулачок).

*Такты 13–16.* Кружатся вокруг себя, продолжая выполнять движение «козлик».

Девочки с тактов 1–8 покачивают косыночками перед собой, а с тактов 9–16 притопывают и выбрасывают косыночки вверх.

## Вариация 1 (повторение)

*Такты 1–4.* Мальчики делают приставные шаги, отодвигаясь друг от друга (два мальчика двигаются вправо, два – влево). Всего выполняют четыре приставных шага.

*Такты 5–8.* Приставными шагами придвигаются друг к другу, возвращаясь в исходное положение.

*Такты 9–16.* Мальчики выполняют полуприсядку или присядку. Девочки покачивают косыночками в тактах 1–8, затем выбрасывают их вверх.

## Вариация 2 (повторение)

*Такты 1–4.* Мальчики поворачиваются лицом к девочкам, стоящим полукругом. Каждый мальчик берет за свободные концы косыночек двух стоящих ближе к нему девочек и начинают тянуть их к себе. Образуется четыре тройки, которые двигаются на зрителя (каждый шаг равен четверти). Мальчики идут спиной к зрителю, девочки – лицом. Все тройки держат равнение, не опережая и не отставая друг от друга (рис. 10).

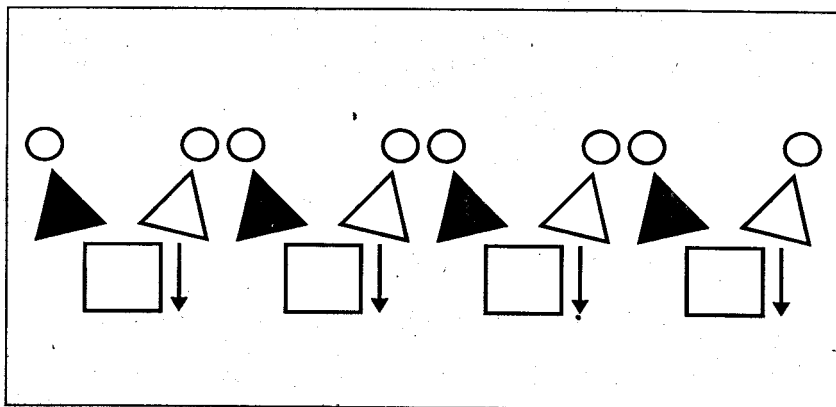


Рис. 10

*Такты 5–8.* Две тройки, расположенные по краям, продолжают движение вперед – в сторону зрителя. Две тройки, оказавшиеся в середине, изменяют направление и начинают идти назад (к центральной стене), теперь девочки как бы тянут к себе мальчиков. К концу такта 8 все тройки оказываются в четырех уголках (рис. 11).

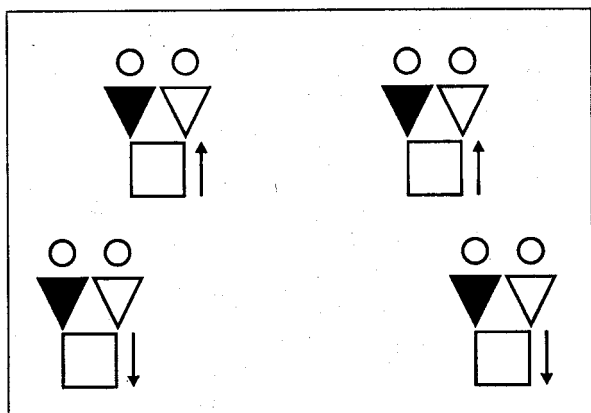


Рис. 11

*Такты 9–12.* Все мальчики поворачиваются быстро спиной к центру круга и начинают тянуть своих девочек к центру. Все танцоры выполняют дробный шаг – каждый шаг равен восьмой (рис. 12).

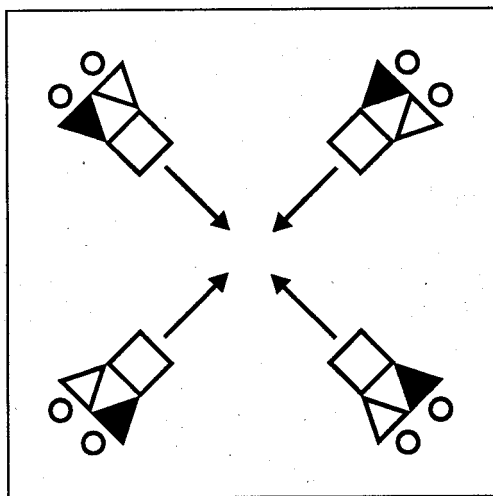


Рис. 12

*Такты 13–16.* Мальчики, выпустив косыночки из рук, начинают кружиться в центре круга на дробном шаге, положив руки на пояс. Девочки тоже кружатся на дробном шаге, подняв правые руки с косыночками вверх. На такт 16 все кланяются, повернувшись лицом к зрителям.

**Методические указания.** Танец следует разучивать по отдельным фигурам, добиваясь точности в перестроениях. Обратит внимание на вариационную форму обработки двух народных песен, показать тонкую взаимосвязь движений с гармоническими и фактурными особенностями каждой вариации.

## ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РЕПЕРТУАР ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 94. РУССКАЯ ПЛЯСОВАЯ Упражнения в плясовых движениях

Обработка В. Золотарева

**Описание.** Участники стоят врассыпную. Исходное положение: первая условная позиция ног, руки опущены.

#### Вариация 1

*Такт 1.* Постепенно поднимают руки вверх, кисти отстают. На вторую долю такта активным движением выпрямляют кисти вверх (как бы подбрасывая их).

*Такт 2.* Через стороны опускают руки вниз.

*Такты 3–4.* Повторяются движения тактов 1–2.

*Такт 5–6.* Описывают полукруг вверх правой рукой: слева-направо, от левого плеча к правому, повернув ладонь вперед.

*Такты 7–8.* Описывают полукруг вверх левой рукой справа-налево.

*Такт 9.* Положив руки полочкой, делают полуприседание, наклоня при этом корпус вправо, на вторую долю такта выпрямляются.

*Такт 10.* Повторяется движение такта 9, но корпус наклоняется влево.

*Такт 11–12.* Повторяются движения тактов 9–10 (полуприседание с наклоном туловища).

*Такт 13–16.* Кружатся вокруг себя на дробном шаге (колени слегка согнуты, руки держат полочкой). На последнем аккорде меняют положение рук, кладут их на пояс, сжав кисти в кулачки.

#### Вариация 2

*Такт 1.* Плавным движением раскрывают вперед правую руку ладонью вверх и ведут ее вправо.

*Такт 2.* Правая рука закрывается (ладонью вниз) и возвращается в первоначальное положение (на пояс).

*Такт 3.* Плавным движением раскрывают вперед левую руку и ведут ее влево.

*Такт 4.* Левая рука закрывается и возвращается в первоначальное положение.

*Такт 5.* Раскрывают вперед в стороны обе руки, ладони смотрят вверх, одновременно делая поклон.

*Такт 6.* Руки закрываются и возвращаются на пояс.

*Такты 7–8.* Повторяются движения тактов 5–6 (раскрываются и закрываются руки с одновременным поклоном).

*Такты 9–16.* Повторяются движения 9–16 тактов 1-й вариации (полуприседание и кружение на дробном шаге).

**Методические указания.** Данная композиция – пример подготовительного танцевального упражнения, которое дается перед разучиванием русской народной пляски.

### 95. ТРАВУШКА-МУРАВУШКА Русская народная песня

**Описание.** Участники стоят попарно по кругу. Партнерша немного впереди партнера, партнер – за ней. Руки на поясе.

*Такты 1–4.* Идут по кругу против часовой стрелки, исполняя два переменных русских шага, начиная с правой ноги, и четыре простых шага вперед. Исполняя простые шаги, партнерша поворачивается лицом к партнеру и отступает назад, разводя руки в стороны. На последнем шаге снова поворачивается лицом по ходу танца и кладет руки на пояс. Партнер исполняет все шаги вперед.

*Такты 5–8.* Повторяются движения тактов 1–4. С концом такта 8 пары поворачиваются лицом друг к другу (партнер стоит спиной к центру круга, а партнерша – лицом).



*Такты 9–12.* Танцующие делают два шага припадания, начиная с правой ноги, затем ковырялочку и перетоп правой, левой, правой ногой.

*Такты 13–16.* Партнеры берутся за правые руки и, приподняв их, обходят друг друга, начиная с левой ноги, выполняя четыре переменных шага.

**Методические указания.** Музыка исполняется с начала (с переходом на вторую вольту), движения тактов 1–8 повторяются. С концом такта 8 партнерша останавливается лицом к партнеру и оба оказываются в положении боком к центру круга.

Припадания они начинают с правой ноги (партнер двигается к центру круга, а партнерша от центра), затем выполняют ковырялочку и перетоп (такты 9–12). В тактах 13–16 они берутся за левые руки, обходят друг друга тремя переменными шагами и в конце кланяются друг другу (музыка в конце замедляется).

## 96. КАЗАЧОК

*М. Блантер*

**Описание.** Танцующие стоят парами по кругу, повернувшись спиной к центру (партнер за спиной партнерши).

*Такты 1–3.* Вступление.

*Такт 1.* Хлопают вправо, затем влево от туловища и три хлопка перед грудью.

*Такт 2.* Повторяют хлопки, как в такте 1.

*Такт 3.* Выполняют три хлопка над головой.

### **Фигура I**

*Такт 4.* Заложив правую руку за голову (локоть направлен в сторону), а кулачок левой положив на пояс, идут тремя шагами друг за другом с правой ноги вперед правее (по диагонали). На четвертую долю такта притопывают левой ногой, приставляя ее к правой.

*Такт 5.* Отходят назад тремя шагами с левой ноги (возвращаются на свои места) и на четвертую долю приставляют правую ногу к левой (без притопа).

*Такты 6–7.* Повторяют движения тактов 4–5, но идут по диагонали влево, начиная с левой ноги.

*Такты 8–9.* Выполняют полуприседание (разводят колени в стороны), затем, выпрямившись, выставляют правую ногу на пятку, снова полуприседают и выставляют на пятку левую ногу (всего 4 движения на оба такта). Руки в кулачках на поясе.

*Такты 10–11.* Кружатся вокруг себя дробным шагом, поворачиваясь один раз, и возвращаются в исходное положение.

*Такт 12.* «Закручивают веревочку», повернув корпус вправо, зажатые в кулачки кисти рук вращают одна вокруг другой, над бедром правой ноги (нога, согнутая в колене, опирается на полупальцы, пятка приподнята над полом). Затем «закручивают веревочку», повернув корпус влево.

*Такт 13.* На 1–2 доли такта «закручивают веревочку» вправо, а на 3–4 доли выставляют правую ногу на пятку вправо, при этом поднимают в сторону вверх вытянутую правую руку, а левый кулачок кладут на пояс.

*Такты 14–15.* Повторяют движения тактов 12–13, повернув корпус влево.

*Такт 16.* «Разрезают ножницами веревочку»: согнутые в локтях руки-«ножницы» скрещивают и разводят над правым бедром (положение ноги, как в такте 12). Выполняют эти движения дважды, затем то же самое над левым бедром.

*Такт 17.* Повторяют движения такта 16 («ножницы»).

*Такты 18–19.* Кружатся вокруг себя дробным шагом и встают лицом друг к другу (меняя исходное положение). Партнерша стоит лицом к центру круга, а партнер – спиной.

### **Фигура II**

*Такт 4.* Проходят по диагонали правее друг от друга тремя шагами с правой ноги, при этом партнерша двигается по направлению к центру круга, а партнер – от центра, и притопывают левой ногой.

*Такт 5.* Возвращаются на свои места (без притопа), как в фигуре I.

*Такты 6–7.* Повторяют движения тактов 4–5, но проходят по диагонали левее друг от друга, начиная с левой ноги (рисунок движений, как в фигуре I).

*Такты 8–17.* Повторяют все движения фигуры I: полуприседание, «закручивание веревочки», «ножницы», стоя лицом друг к другу.

*Такты 18–19.* Берутся за руки (положение «круглая корзиночка»), кружатся дробным шагом и встают лицом друг к другу боком к центру круга.

### **Фигура III**

*Такт 4.* Обходят друг друга правее тремя шагами (один партнер движется по ходу танца, а другой – против).

*Такт 5.* Возвращаются на свои места.

*Такты 6–7.* Повторяют движения тактов 4–5, но проходят левее друг друга.

*Такты 8–17.* Повторяют все движения фигуры I, стоя боком к центру круга.

*Такты 18–19.* Кружатся дробным шагом, взявшись за руки и возвращаются на свои места (боком к центру круга).

Повторяется вступление по описанию (такты 1–3 – хлопки).

**Методические указания.** После кружения в тактах 18–19 партнеры могут принять исходное положение, как в фигуре I (партнер за спиной партнерши), и в этом положении заканчивать танец хлопками.

## **97. ПОЛЬКА**

*Т. Корганов. Соч. 21*

**Описание.** Танцоры стоят парами по кругу, повернувшись друг к другу.

*Такты 1–4.* Вступление. Берут друг друга за руки и постепенно поднимают их в стороны.

### **Часть I**

*Такт 5.* Выставляют на носок ногу (партнерша – правую, партнер – левую), ударяя два раза носочком об пол.

*Такт 6.* Приставляя ногу, одновременно делают три притопа.

*Такт 7.* Повторяют движения такта 5 другой ногой.

*Такт 8.* Приставляя ногу, делают три притопа.

*Такты 9–12.* Двигаются по кругу боковым галопом (против часовой стрелки).

*Такты 13–20.* Повторяются движения тактов 5–12.

### **Часть II**

*Такт 1.* Отбегают друг от друга четырьмя легкими шажками.

*Такт 2.* На первую долю слегка разводят руки в стороны мягким движением, кисти легко отлетают друг от друга в стороны; колени ног слегка пружинят. На вторую долю хлопают в ладоши перед грудью два раза.

*Такты 3–4.* Дважды повторяются движения такта 2.

*Такт 5.* Подбегают друг к другу четырьмя легкими шажками.

*Такт 6.* Разводят руки в стороны (на первую долю) и хлопают два раза в ладоши перед грудью (на вторую долю).

*Такт 7.* На первую долю дважды хлопают по ладошкам товарища. На вторую долю берутся за руки и начинают кружиться на шаге (делают два шага).

*Такт 8.* Продолжают кружиться в ту же сторону на беге (четырьмя мелкими шажками) и оказываются на своих местах.

### **Часть III**

*Такты 1–16.* Повторяют движения тактов 5–20 части I.

**Методические указания.** Перед разучиванием танца повторить боковой галоп. Отработать некоторые элементы танца: выставление ноги на носок, три притопа, мягкое разведение рук в стороны, два легких хлопка перед грудью. Разучить кружение в парах на двух шагах и беге четырьмя шажками (такты 7–8 части II), обращая внимание на то, чтобы делали при кружении только один поворот.

## **98. ТАНЕЦ «МАРИОНЕТКИ»**

**Полька (Регтайм)**

*В. Семенов*

**Описание.** Танцоры располагаются в шахматном порядке лицом к передней стене, ступни ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 3–4.* Дважды поднять правую ногу, согнутую в колене, с оттянутым носком, отклонив корпус назад. Ее как бы тянут «за веревочки», закрепленные на указательных пальцах обеих рук (эти пальцы вытянуты, а остальные сжаты в кулачки). Кукла «марионетка» приходит в движение.

*Такты 5–6.* Повторить дважды те же движения левой ногой.

*Такты 7–8.* Поднять правую, затем левую ногу (по одному разу).

*Такт 9.* Хлопнуть в ладони за спиной, затем впереди туловища.

*Такт 10.* На первую долю легко подпрыгнуть на обеих ногах, повернувшись вправо по диагонали (лицом к правому углу). На вторую долю, слегка присев, повести коленями вправо-влево-вправо (движение «свободная волна»). Одновременно руки с зажатыми в кулачки кистями свободным движением также повести вправо-влево-вправо.

*Такты 11–17.* Повторить движения тактов 3–9, стоя лицом к правому углу.

*Такт 18.* Прыгнуть, возвратившись в исходное положение (лицом к передней стене), выполнив движение «свободная волна», как в такте 10.

*Такты 19–25.* Повторить движения тактов 3–9.

*Такт 26.* Прыгнуть, повернувшись влево по диагонали (лицом к левому углу), повторив движения такта 10.

*Такты 27–33.* Повторить движения тактов 3–9, стоя лицом к левому углу.

*Такт 34.* Прыгнуть, возвратившись в первоначальное исходное положение (лицом к передней стене), повторить движения такта 10.

**Методические указания.** Танцоры могут расширить диапазон движений к танцу, проявляя выдумку и фантазию.

#### 99. ТАНЕЦ «СТИРКА»

Если ты со мною рядом

*Д. Гершвин*

**Описание.** Участники располагаются в шахматном порядке. Ступни ног стоят параллельно на небольшом расстоянии друг от друга.

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такт 5.* «Стирка белья на стиральной доске» – на даче. Освободить правую ногу, перенести тяжесть тела на левую (она становится опорной). Качнуть дважды бедром правой ноги. Одновременно вдоль правой стороны туловища (это «доска») повести дважды сверху-вниз сжатыми кулачками. Выполнить эти движения четко.

*Такт 6.* Повторить движения такта 5 с левой стороны туловища.

*Такты 7–8.* Повторить движения тактов 5–6.

*Такт 9.* «Полоскание белья». Выполнить движение «волна» коленями вправо-влево, слегка опускаясь сверху вниз, отводя в свободном движении руки вправо-влево (кисти расслаблены).

*Такт 10.* Движение волна выполняется коленями снизу вверх (поднимаясь, отводя руки вправо-влево).

*Такты 11–12.* Повторить движения тактов 9–10 (полоскание).

*Такт 13.* «Отжимают белье». Качнуть дважды бедром правой ноги, как в такте 5. Одновременно «отжимать белье» сильными движениями кистей рук справа от туловища.

*Такты 14.* Таким же образом «отжимать белье» слева от туловища.

*Такты 15–16.* Повторить движения тактов 13–14.

*Такты 17–18.* «Развешивают белье на веревки». Продолжая движения бедрами, как в такте 5, забрасывают белье на «веревку», повешенную вверху над головой, кистевым движением, направленным сверху вниз, затем вправо (такт 17). Снова на веревку над головой и влево (такт 18).

*Такт 19.* «Развешивают белье» прямо над головой и вправо.

*Такт 20.* Устав от работы, «вытирают пот со лба». Ладонью правой руки широким движением ведут вертикальную линию по лбу слева-направо (согнутый локоть руки направлен в сторону), как бы собирая «капельки пота». Затем резким движением ладони вперед-вниз как бы стряхивают «пот».

*Такты 21–24.* «Стирают белье», как в тактах 5–8.

*Такты 25–28.* «Полоскают белье», как в тактах 9–12.

*Такты 29–32.* «Отжимают белье», как в тактах 13–16.

*Такты 33–36.* «Развешивают белье», как в тактах 17–20.

*Такт 37.* На первую долю наклоняются к тазику с водой от стирки, на вторую долю выпрямляются, держа таз перед собой, на третью-четвертую доли активным движением выплескивают воду из таза вперед.

*Такт 38.* Гордясь проделанной работой, притопывают правой ногой, положив ладони в кулачках на пояс («подбоченясь»). Голову приподнимают: «ай да мы».

**Методические указания.** Произведение исполнять с концовкой на второй вольте. Вначале необходимо научиться переносить тяжесть тела то на одну, то на другую ногу. Качая бедром, колено согнутой ноги направлять не вперед, а в сторону опорной ноги.

## 100. ПИНГВИНЫ

*В. Куревич*

**Описание.** Танцоры стоят в кругу, повернувшись лицом к его центру.

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища, кисти отведены вперед и слегка приподняты.

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

### Фигура I

*Такты 5–6.* Отводят в сторону носок правой ноги, не отрывая пятку от пола. Одновременно отводят кисть правой руки в сторону назад. Повторяют это движение еще раз.

*Такты 7–8.* Выполняют дважды те же движения влево (левой ногой и левой рукой).

*Такты 9–10.* Отводят в стороны носки обеих ног, не отрывая пятки от пола, одновременно выполняя движение кистями обеих рук в стороны назад.

*Такты 11–12.* Прыгают три раза на обеих ногах, одновременно ударяя ладонями согнутых в локтях рук по бокам туловища, как бы взмахивая «крыльями».

*Такты 13–20.* Повторяют движения тактов 5–12.

*Такты 21–24.* Идут, переваливаясь, по кругу вправо (шаг равен четверти), руки опущены вдоль туловища, ладони отведены в стороны.

### Фигура II

Исполняется вступление. «Пингвины» кружатся и с концом такта 4 поворачиваются все в одну сторону по кругу вправо.

Повторяют движения тактов 5–22, стоя боком к центру. В тактах 23–24 перестраиваются парами на шаге, поворачиваясь лицом друг к другу.

### Фигура III

На вступление кружатся и снова встают лицом друг к другу.

*Такты 5–20.* Повторяют движения тактов 5–20 в парах.

*Такты 21–24.* Идут по кругу парами.

### Фигура IV

На вступление кружатся и поворачиваются друг к другу спиной. Выполняют все движения тактов 5–20, в тактах 21–24 идут парами по кругу. В конце музыки могут повернуться друг к другу лицом и сделать поклон головой.

**Методические указания.** В песне пять куплетов, а в танце лишь четыре фигуры, поэтому можно опустить по усмотрению педагога один куплет. Не обязательно разучивать все четыре фигуры, можно ограничиться двумя-тремя. Концовку можно сделать и по-другому: все «пингвины» толпой идут на зрителя (в тактах 21–24) и в конце делают поклон. Перед началом танца разделить всех на пары, а потом уже поставить в общий круг.

## 101. В ХОРОВОДЕ БЫЛИ МЫ

Русская народная песня

*Обработка Г. Левкодимова*

### Фигура I

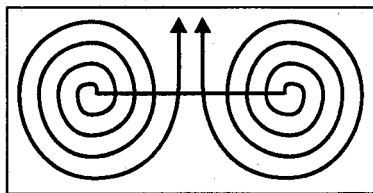
*Такты 1–6.* Участники выходят хороводным шагом (шаг = ♪), соединив руки цепочкой внизу. Обойдя один круг за ведущим, раскрываются в одну колонну вдоль центральной стены.

*Такт 7.* Останавливаются, поворачиваются к зрителю, образуя шеренгу.

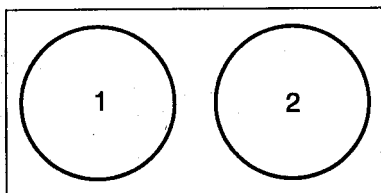
**Такт 8.** Идут на зрителя двумя шагами (шаг = ♩), одновременно поднимая сцепленные руки вверх, образуя из них «воротца».

## Фигура II

**Такты 9–16.** «Вьюны». Единая шеренга предварительно делится пополам. Два ведущих, находящихся по краям этой шеренги, начинают постепенно закручивать два встречных «вьюна» по направлению к центру зала, проходя на хороводном шаге (шаг = ♩) в «воротца», образованные руками исполнителей, стоящих в шеренге. Причем ведущие сначала одни проходят в первые от краев «воротца» (каждый под свою руку), образуя маленькие кружочки, а остальные участники стоят на месте, сохраняя линию. Затем, пройдя первые «воротца», ведущие продолжают заплетать «вьюн», проходя во вторые, третьи и т.д. подряд «воротца», ведя за собой остальных исполнителей, тем самым увеличивая кружочки по объему.

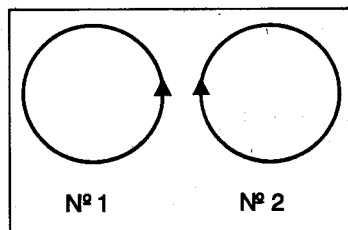


В такте 16 ведущие соединяют свои руки с руками крайних участников своей шеренги, образуя два круга (слева от центральной стены – № 1 и справа – № 2).

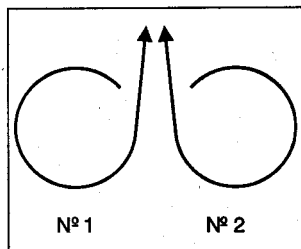


## Фигура III

**Такты 17–24.** «Круги». Образовав круги, участники идут хороводным шагом (шаг = ♩) всего два круга. Причем круг № 1 – против часовой стрелки, а круг № 2 – по часовой стрелке. Голова повернута и смотрит через плечо из круга.



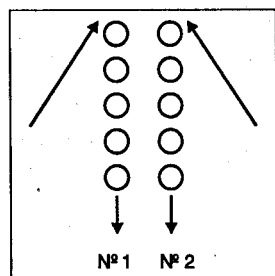
## Фигура IV



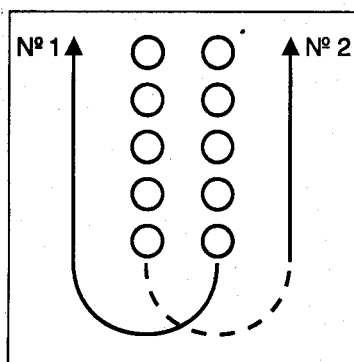
**Такты 1–2.** Разомкнув круги, ведущие идут по направлению к центральной стене, соединяясь у ее середины, ведут за собой цепочкой остальных участников. Выполняют восемь хороводных шагов.

**Такты 3–4.** Дойдя до середины центральной стены, ведущие (и за ними все пары) поворачиваются лицом друг к другу. Затем, соединяясь в пары, берутся правыми руками (ладонь в ладонь внизу перед собой), а левые руки в свободном положении отводятся в сторону вниз. Ладони направлены на корпус. Затем идут пара за парой вперед на зрителя.

**Такты 5–8.** Дойдя до линии переднего плана, партнеры каждой пары расходятся в разные стороны. Причем вторые проходят перед первыми по линии переднего плана

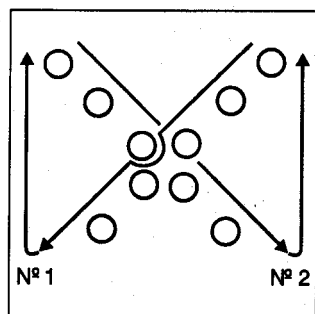


направо, а первые – налево и все идут вдоль боковых стен по направлению к центральной стене.



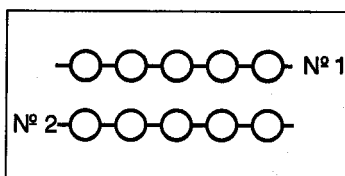
### Фигура V

Такты 9–16. Участники выполняют диагональный прочес, проходя через середину зала по одному из каждой колонны. Причем участник первой колонны проходит впереди участника второй. Заканчивая прочес, исполнители идут вдоль боковых стен за ведущим снова к центральной стене, приходя на свои первоначальные места.



### Фигура VI

Такты 17–20. Идут вдоль центральной стены за ведущими, выстраиваясь в шеренги (вторая перед первой). На последнюю долю такта 20 поворачиваются на зрителя лицом.



Такты 21–24. Идут в шеренгах на зрителя четырьмя шагами, опустив руки вниз вдоль корпуса. На такты 23–24 выполняют русский поклон.

**Методические указания.** Так как хоровод орнаментальный, необходимо добиваться от участников плавного незаметного перехода от фигуры к фигуре, как бы заплетая узор.

## 102. РУССКАЯ ПЛЯСОВАЯ

Обработка А. Иванова

**Задание.** Выполнять плясовые движения по выбору, составляя разнообразные их комбинации, проявляя творчество.

**Описание.** Участники стоят в кругу, ведущий – в центре круга.

Такты 1–2. Вступление. Слушают музыку.

Такты 3–10. Ведущий двигается по кругу каким-либо шагом (переменным, хороводным, приставным, шагом с притопом – по своему выбору).

Такты 11–18. Ведущий выполняет в центре круга любые движения русского народного танца, комбинируя их.

*Такты 11–18* повторяются. Все участники вместе с ведущим исполняют показанные ранее комбинации танцевальных движений. При повторении упражнения выбирается новый ведущий.

**Методические указания.** Обратить внимание на изменение характера плясовой мелодии, которая вначале звучит широко, а с такта 11 до 18 – более энергично и оживленно. При повторении можно раздать всем платочки, чтобы участники придумывали движения с платочками. Лучшие комбинации движений оцениваются.

### 103. ПОЛЬКА-ПИЦЦИКАТО Упражнение «Танцуйте, как я!»

*И. Штраус*

**Описание.** Участники стоят по кругу лицом к ведущему, который находится в центре круга.

*Такты 1–4.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 5–12.* Ведущий в центре круга показывает какие-либо танцевальные движения по своему выбору, все запоминают их.

*Такты 13–14.* Все бегут в центр круга по направлению к ведущему, ведущий в это время кружится на месте.

*Такт 15.* Ведущий прохлопывает ритмический рисунок перед грудью.

*Такт 16.* Все повторяют этот рисунок.

*Такты 17–19.* Отбегают назад, ведущий снова кружится, оставаясь в центре круга.

*Такты 20–24.* Все прохлопывают ритмический рисунок над головой (вместе с ведущим).

*Такты 25–32.* Ведущий повторяет показанные им ранее движения, как в тактах 5–12, и все исполняют эти движения вместе с ним.

Музыка повторяется сначала. Выбирается новый ведущий, он должен придумать другие движения, и т. д.

**Методические указания.** До разучивания этого танцевального упражнения необходимо повторить отдельные элементы танца: выставление ноги на носок, на пятку, на носок и пятку с перетопом, па-де-баск, приставные шаги, кружение на подскоке, разнообразные прыжки (на одной ноге, на обеих ногах, ноги врозь – вместе, одна нога вперед – другая назад), боковой галоп, шаг польки, отдельные элементы современных балльных танцев. Не рекомендуется использовать движения русского и украинского народных танцев, так как данная музыка имеет иной характер. Следует отметить исполнителей, которые составили наиболее интересные комбинации движений. Всех участников надо привлекать к оценке движений своих товарищей. Необходимо обратить внимание на разницу в длине музыкальных фраз, когда все бегут в центр круга (такты 13–14) и отбегают назад (такты 17–19), так как иногда, не дослушав более длинную фразу до конца, учащиеся начинают раньше времени хлопать в ладоши над головой. Упражнение прекрасно развивает творческие способности, находчивость.

### ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛУ IV

1. Каковы значение и место данного раздела в работе с детьми?
2. Охарактеризовать танцевальные элементы народных и балльных танцев.
3. Какова методика разучивания танцев с детьми?
4. Каковы приемы индивидуального подхода к детям при разучивании танцев?
5. Разучить танцевальные элементы, позиции ног и рук, описанные в разделе.
6. Разучить танцы, предложенные в данном разделе, добиваясь выразительности их исполнения.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К РАЗДЕЛУ IV

Русская хороводная пляска «Выйду ль я на реченьку». Рус. нар. мелодия. Обр. Т. Ломовой. Музыка и движение. – М., 1983. – С. 171.

Прялица Рус. нар. Мелодия. Обр. Т. Ломовой Музыка и движение. – М., 1984. – С. 204.

Русская пляска с косыночками. Милый мой хоровод. А у нас в округе. Рус. нар. песни. Обр. В. Золотарева Ритмика Ч. 2, – М., 1992 – С. 62.

Ю. Слонов. Хлопки: Музыка и движение. – М., 1984. – С. 188.

Т. Ломова. Детский краковяк. – Там же. – С. 191.

Парная полька. Чешская народная мелодия. – Там же. – С. 193.

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия. – Там же. – С. 202.

Птички. Французская мелодия.

Летка-енка

### НАРОДНЫЕ И БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (ПО ВЫБОРУ)

Русский лирический

Сударушка

Вальс-мазурка

Фигурный вальс

Полонез

Рилио

Разрешите пригласить

Вару-вару



## РАЗДЕЛ V. СЮЖЕТНО-ОБРАЗНАЯ ДРАМАТИЗАЦИЯ. МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Сюжетно-образной драматизации, инсценировкам, музыкальным играм на уроках ритмики отводится определенное место, так как они создают широкую возможность для развития художественно-творческих способностей будущих педагогов и подготавливают их к успешной работе с детьми по данному разделу.

Известно, что дети с удовольствием перевоплощаются в сказочные или реальные персонажи, используя разнообразную мимику, характерные жесты, действия, проявляя при этом фантазию, выдумку, инициативу. Сюжетно-образные движения связаны с элементами подражательства, поэтому их часто называют имитационными.

Музыкальные игры пользуются у детей большой любовью, вызывают веселое, бодрое настроение, ибо в них наряду с музыкально-двигательными заданиями присутствует элемент занимательности, а нередко и соревнования – кто скорее, кто лучше, кто более ловкий, смелый, находчивый, кто более четко выполнит то или иное задание и т.д.

Дети «вживаются» в разнотипные образы, проявляя своеобразный артистизм, изображая повадки животных, птиц, явления природы, трудовые действия людей разных профессий, движение различного транспорта – автомобиля, поезда, парение самолета и т.д., подражая воинам, космонавтам, физкультурникам или характерным, игрушечным, сказочным героям.

В сюжетно-образных упражнениях и музыкальных играх сохраняется основной принцип ритмики: все движения должны быть органически связаны с музыкой, то есть соответствовать ее характеру и средствам музыкальной выразительности.

Музыкальный материал данного раздела во многом построен на программной музыке, более разнообразной и разноплановой, имеющий более яркое эмоционально-образное содержание по сравнению с музыкой предыдущих разделов. В создании того или иного образа надо идти от целостного восприятия музыкального примера, обращая внимание на отдельные выразительные средства, являющиеся в данном произведении ведущими, определяющими характер и основную эмоциональный настрой музыки.

Руководство сюжетно-образной драматизацией со стороны педагога требует особой гибкости, стремления поддержать любое проявление творческого начала, должно полностью исключать штампы и шаблоны.

В методике значительное место отводится прослушиванию и разбору музыки, яркому, образному, эмоциональному слову педагога, беседам, продуманным целенаправленным вопросам, направляющим восприятие и творческую активность в нужное русло, поэзии. Следует шире опираться на личные наблюдения и опыт детей, чаще использовать наглядные средства: картины, рисунки, фотографии, слайды, видеоматериалы и т.д. Все это дополняет и углубляет полученные от музыки впечатления. Особые требования предъявляются и к показу педагога. Показывается не образ целиком для подражания, а некоторые детали, штрихи, которые помогают возбудить фантазию, представить какое-то действие персонала, понять характерные его особенности. В показе участвуют и дети, нашедшие наиболее интересные и убедительные движения для воплощения образа. Лучшие образцы творческих работ выбираются и оцениваются, к их анализу обязательно привлекается весь коллектив. Педагог обобщает впечатление и дополняет ответы, в случае необходимости советует, как исправить те или иные неточности в исполнении движений, отмечает соответствие их воссоздаваемому персонажу. Дети должны чувствовать горячую заинтересованность взрослого в их творческих поисках, желание поддержать, помочь, что в свою очередь порождает у каждого уверенность в своих возможностях.

На уроках ритмики прорабатывается всевозможный материал по данному разделу: образные упражнения, драматизация программной музыки, инсценирование песен, пластические миниатюры.

Образные упражнения могут рисовать разные картины: это кошка, сердито выпускающая когти, а затем умиротворенно умывающаяся; птица, плавно взма-

хивающая крыльями; дождик, постепенно усиливающийся, потом затихающий; весенние цветы и порхающие над ними бабочки; ветки деревьев, покачивающиеся под порывами ветра; детские забавы и спортивные развлечения; отдельные трудовые процессы (стирка, вышивание, строительство, приготовление пищи и т.д.). Указанные упражнения полезны еще и тем, что кроме поставленных в них музыкальных задач и двигательных заданий образной направленности они способствуют освобождению мышечного аппарата: помогают раскрепостить кисть, снять напряжение в плечевых и локтевых суставах, отработать замах, различную амплитуду движений. Освобождая мышцы рук и спины, эти упражнения оказывают существенную помощь в совершенствовании дирижерского жеста и навыков игры на музыкальных инструментах (снимают излишнюю зажатость, скованность). Формируется правильная осанка. Активизация мелкой моторики влияет на развитие творческих процессов. Благодаря яркому музыкальному сопровождению увеличивается эмоциональность, образность мышления.

Более развернутые, сложные по форме, мелодическому и ритмическому изложению музыкальные пьесы как программного, так и непрограммного содержания могут служить основой для пластических миниатюр, сюжетно-ролевых композиций, этюдов, игр-драматизаций. Инсценирование песен является прекрасным способом передачи в движениях последовательности действий, изложенных в содержании ее текста.

Образцами для инсценирования могут стать народные песни – динамичные, с легкой запоминающейся мелодией, с повторяющимся, как правило, припевом. Многие песни детского репертуара также поддаются инсценировкам. Для этого подбираются атрибуты, оформляются костюмы, и учащиеся выступают на детских утренниках, концертах, стараясь как можно выразительнее исполнить свои роли.

Мы постарались включить в данный раздел довольно обширный и разнообразный материал, представили список дополнительного репертуара и надеемся, что все это пригодится как для педагогической практики, так и для полноценной интересной работы с детьми.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 104. ГЛАДИТЬ КОШКУ Колыбельная

Т. Вилькорейская

**Описание.** Исходное положение: основная стойка. На ладони согнутой левой руки держат воображаемого маленького котенка.

**Такты 1–8.** Мягко и ласково проводят округленной ладонью правой руки по головке, овальным движением поглаживая спинку и небольшим горизонтальным движением гладят хвост.

**Такты 9–16.** Начинают гладить кошку-маму. Выполняют те же движения, но укрупненно: гладят большую головку и спинку, затем длинный хвост.

**Методические указания.** Обратите внимание на плавную певучую мелодию, изменение ее характера в тактах 9–16 – она звучит протяжнее, громче. В связи с этим и движения изменяются: сначала мелкие – гладят котенка, а затем более крупные – гладят большую кошку. При повторении музыки котенка и кошку держат на ладони правой руки, а поглаживают левой.

### 105. БАБОЧКА

Р. Шуман. Соч. 79, № 2

**Описание.** Участники стоят врассыпную.

**Такт 1.** Поднимают через стороны вверх «крылья».

**Такт 2.** Опускают «крылья».

**Такты 3–8.** Повторяют движения тактов 1–2.

**Такты 9–11.** Выполняют более мелкие движения «крыльями»: согнув руки в локтях, как бы выталкивают их в стороны (не опуская вниз), всего три движения.

**Такт 12.** Опускают «крылья» вниз.

**Такт 13–16.** Поднимают и опускают «крылья», как в тактах 1–2.

**Методические указания.** Движения «крыльев» должны быть пластичными, особое внимание обратить на ладони и локти: надо исключить зажатость, добиваться свободы исполнения.

### 106. ИГРА С ВОДОЙ Французская народная мелодия

**Описание.** Участники сидят на полу (на коленях с опорой на пятках).

Если это сложно, можно исполнять стоя, как бы наклоняясь к воде.

**Такт 1–2.** Плавно и неторопливо отводят в сторону назад правую руку (как бы разгребают воду и смотрят: что же на дне справа?)

**Такт 3–4.** Плавно ведут руку в исходное положение.

**Такты 5–8.** Повторяют движения тактов 1–2 левой рукой.

**Такты 9–12.** Брызгают водой: кистями рук попеременно легко бьют по воде.

**Такты 13–16.** Плавно отводят в стороны назад обе руки, наклоняясь вперед и возвращаются в исходное положение.

**Методические указания.** В тактах 9–12 мелодия должна исполняться более оживленно и игриво. Упражнение помогает снимать излишнее напряжение в плечах и руках, развивает воображение и фантазию.

### 107. РИСОВАНИЕ НА ПЕСКЕ

В. Ребиков. Соч. 31

**Описание.** Участники располагаются свободно в комнате, повернувшись в одном направлении и садятся «по-турецки». Руки свободно опущены. Можно «рисовать» и стоя, например на доске.

*Такты 1–2.* Плавно отводят правую руку вправо, как будто рисуя перед собой прямую горизонтальную линию вправо.

*Такты 3–4.* Приводят руку в исходное положение, рисуя прямую линию в обратном направлении.

*Такты 5–8.* Плавно отводят правую руку вправо, но рисуют не прямую, а закругленную линию, как можно дальше назад. Глазами следят за движением руки, ноги не сдвигаются с места.

*Такты 9–16.* Выполняют те же движения, но левой рукой и в левую сторону.

*Такты 17–24.* Рисуют перед собой любые воображаемые картины и узоры, прислушиваясь к музыке.

*Такты 1–16* повторяются. Повторить движения правой и левой рукой, как в первой части музыки.

**Методические указания.** Прослушав музыку, определить ее спокойный сосредоточенный характер, плавность ее мелодической линии. «Рисовать» узоры можно всей рукой, указательным пальцем, проявляя фантазию, творчество, выполняя эти движения более оживленно по сравнению с плавными движениями на первую часть музыки.

### 108. ОЙ, УТУШКА ЛУГОВАЯ

Русская народная мелодия  
Упражнение «На речке»

Обработка Т. Ломовой

**Описание.** Участники располагаются свободно.

*Такты 1–4.* Полощут воображаемые «платочки» в воде (наклонившись над водой, машут «платочками» вправо-влево).

*Такты 5–8.* Выпрямляются, стряхивают «воду с платочков» сначала у правого плеча (такты 5–8), затем у левого (такты 7–8).

*Такты 9–12.* Подняв руки вверх, сушат «платочки» на солнышке – плавно помахивают руками и кистями вправо-влево над головой.

*Такты 13–16.* Обмахиваются «платочками» вправо (такты 13–14), затем влево (такты 15–16), согнув руки в локтях.

**Методические указания.** Вначале упражнение исполняется с воображаемыми платочками, затем можно раздать настоящие платочки.

### 109. КАЧЕЛИ

В. Золотарев

**Описание.** Все стоят врассыпную, пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

*Такты 1–4.* «Качаются на качелях»: раскачивают руки вперед-назад, одновременно пружиня колени (по два движения на такт).

*Такты 5–8.* Раскачивают руки вправо-влево, продолжая пружинить колени и поворачивая голову соответственно вправо и влево.

*Такты 9–16.* Начинают «качаться на подкидных досках»: делают «нажим» правой и левой ладонью попеременно сбоку корпуса сверху вниз (ладони направлены вниз). Колени прямые. В зависимости от усиления звучания музыки руки подлетают все выше и выше.

*Такты 17–24.* Снова раскачивают руками, как в тактах 1–8 («качаются на качелях»).

**Методические указания.** Прослушав музыку, следует определить ее характер, разобрать форму произведения. Отдельно разучить имитационные движения «качели», затем «подкидные доски». Когда эти движения будут хорошо усвоены, соединить их и исполнить упражнение целиком.

### 110. ЛЕНДЛЕР

Упражнение «Ветерок и ветер»

Л. Бетховен

**Описание.** Участники свободно располагаются по всей комнате, повернувшись лицом в одну сторону, руки опущены.

*Такты 1–4 (piano).* «Ветерок» слабо колышет ветки деревьев – руки переводятся вправо и влево, постепенно поднимаясь вверх.

*Такты 5–8 (piano).* Плавное покачивание поднятыми вверх руками вправо-влево.

*Такты 9–12 (forte).* «Поднялся ветер». Отставив в сторону одну ногу, на каждый такт броском сгибают корпус то вправо, то влево и одновременно сильными движениями бросают руки то вправо, то влево.

*Такты 13–16 (piano).* «Ветер улегся». Повторяется движение тактов 1–4, но руки постепенно опускаются вниз.

**Методические указания.** Следить за мягкостью и гибкостью рук при слабом «ветерке» и более активными, энергичными бросками в тактах 9–12, когда усиливается «ветер».

## 111. КТО ЖИВЕТ В ЛЕСУ?

*И. Манукян*

### **I. Лесная тишина**

Все слушают музыку, передающую лесную тишину ранним утром. Далее следуют пьесы, рисующие обитателей леса, которые выходят на поляну.

### **II. Медведи**

*Такт 1.* Вступление. Появляются медведи.

*Такты 2–5.* Они идут тяжело, медленно переваливаясь с ноги на ногу (шаг = ♩). Поднятые в стороны руки согнуты в локтях, кисти с растопыренными пальцами слегка опущены.

*Такты 6–7.* Раскачиваясь из стороны в сторону, медведи тяжело подпрыгивают то на одной, то на другой ноге, сгибая ноги в коленях (всего 4 прыжка).

*Такты 8–9.* Переваливаясь с ноги на ногу, медведи кружатся на месте.

*Такты 10–11.* Идут вразвалку.

*Такты 12–13.* Продолжают идти, поочередно раздвигая перед собой лапами ветки.

*Такты 14–15.* Останавливаются, приподнимают кверху голову и потягиваются, приподняв лапы.

### **III. Зайцы**

*Такт 1.* Появляются зайцы.

*Такт 2.* Зайцы бегут, высоко поднимая ноги. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью свободно опущены (лапки мягкие).

*Такт 3.* Прыгают на обеих ногах, поворачиваясь вполуоборот то вправо, то влево (по два прыжка в каждую сторону).

*Такт 4–5.* Повторяются движения тактов 2–3 (бегут и прыгают).

*Такты 6–7.* Бегут вперед, высоко поднимая ноги.

*Такт 8.* Остановившись, прислушиваются, прижав лапку сначала к правому, затем к левому уху.

*Такт 9.* Быстро убегают, отбрасывая ноги назад.

### **IV. Волки**

*Такт 1.* Волки делают 4 длинных шага. Лапами работают активно, «загребая» ими перед собой.

*Такт 2.* Бегут более короткими шагами, готовясь к прыжку (всего 4 шага).

*Такт 3.* Делают прыжок вперед на обеих ногах, как бы желая схватить свою добычу.

*Такты 4–6.* Повторяют движения тактов 1–3 (длинные, короткие шаги и прыжок).

*Такты 7–10.* Бегут, выполняя по 4 длинных и 4 коротких шага, чередуя эти движения.

*Такты 11–12.* Пригибаются, слегка замедляя свой бег, как бы выслеживая добычу.

*Такт 13.* Выпрямляются и бегут стремительнее вперед.

*Такт 14.* Грозно прыгают на обеих ногах по направлению к своей добыче.

### **V. Лисы**

*Такты 1–2.* Вступление. Появляются лисы.

*Такты 3–6.* Идут грациозно и кокетливо, ступая на полупальцах, согнув руки в локтях.

*Такты 7–10.* Остановившись, любят свой хвост, поглаживая его то справа, то слева.

*Такты 11–18.* Повторяют движения тактов 3–10.

*Такты 19–22.* Идут вперед, гордо приподняв мордочку. Правую руку, согнув в локте, держат перед собой, левую отводят назад.

*Такты 23–26.* Кружатся на месте, играя хвостом.

*Такты 27–28.* Прихорашиваясь, проводят то одной, то другой лапкой по мордочке.

**Методические указания.** Образно и ярко педагог раскрывает содержание игры, сопровождая свой рассказ музыкальными иллюстрациями. Каждая пьеса анализируется, обращается внимание на ее общий характер и средства музыкальной выразительности, при помощи которых композитор создает тот или иной образ. В описании игры дается один из возможных вариантов движений. Само собой разумеется, что движения могут быть и другими, важно, однако, чтобы они хорошо сочетались с музыкой и не шли вразрез с тем или иным образом.

## 112. ТАНЕЦ Этюд «Белочки»

*В. Гаврили*

**Описание.** Белочки держат в каждой лапке по орешку. Они свободно группируются на лесной полянке.

*Такт 1.* Легко прыгают на правой лапке, наклоняясь вправо, показывая свои орешки.

*Такт 1.* Легко прыгают на левой лапке, повторяют движения такта 1.

*Такт 3–4.* Легко бегут, стуча орешками перед собой.

*Такты 5–8.* Повторяют движения тактов 1–4.

*Такты 9–12.* Идут пружинным шагом, оглядываясь по сторонам, спрятав орешки за спину.

*Такт 13.* Выполняют два прыжка вперед на обеих ногах.

*Такт 14.* Подняв орешки, вращают ими, любят добычей.

*Такты 15–16.* Повторяют движения тактов 13–14.

*Такты 17–24.* Повторяют движения тактов 1–8 (прыжки на одной лапке, бег).

*Такты 25–26.* Кружатся, спрятав орешки за спину.

*Такт 27.* Выполняют два прыжка на обеих лапках.

*Такт 28.* Приседают, начиная грызть орешки.

**Методические указания.** Как и в предыдущем этюде, действия могут быть и иными. Белочки могут двигаться отдельными группками (по очереди)? парами, ударяя орешки друг о друга и т. д. Следует поддержать фантазию детей.

## 113. СКЕРЦЕТТО Этюд «Кошечки»

*Т. Дюбуа*

**Описание.** Участники свободно группируются по всей комнате, разделившись на две группы.

*Такты 1–6.* Плавными, вкрадчивыми движениями выходит одна группа кошечек (на каждый такт – один шаг).

*Такты 7–8.* Остановившись, кошечки «умываются» правой лапкой.

*Такты 9–12.* К кошечкам присоединяется другая группа, все идут в одном направлении и «умываются» (первая группа – правой лапкой, вторая группа – левой лапкой).

*Такты 17–20.* Кошечки расходятся в разные стороны.

*Такты 21–24.* Дважды раскрывают коготки и убирают их, приподняв согнутые лапки.

*Такты 25–32.* Мягко идут и выпускают коготки, как в тактах 17–24.

*Такты 33–36.* Первая группа кошечек дважды потягивается, выгнув спины.

*Такты 37–40.* Вторая группа также потягивается, как в тактах 33–36.

*Такты 41–44.* Кошечки идут вперед (в сторону зрителей), играя своими хвостиками.

*Такты 45–48.* Кружатся, продолжая играть хвостиками.

*Такт 49.* Делают длинный шаг вперед.

*Такт 50.* Пригибаются и делают еще один длинный шаг. С концом музыки приседают, вставая на четвереньки.

**Методические указания.** Этюд можно выполнить индивидуально, придумав для каждой кошечки иной рисунок движений. Если участники захотят исполнить этюд двумя подгруппами, можно предложить «кошечкам» батники разного цвета. Все должны почувствовать изящество пьесы, напевность ее мелодии.

## 114. НА ГОРЕ-ТО КАЛИНА

Русская народная песня

Обработка А.Новикова

**Описание.** Участники стоят в кругу.

На горе-то калина,

Под горою малина.

*Припев:*

Ну, что ж, кому дело, калина!

Ну, кому какое дело, малина!

Там девушки гуляли,

Там красные гуляли.

*Припев.*

Калинушку ломали,

Калинушку ломали.

*Припев.*

Во пучочки вязали,

Во пучочки вязали.

*Припев.*

На дорожку бросали,

На дорожку бросали.

*Припев.*

И плясали весело,

И плясали весело.

*Припев.*

Поднимают руки вверх

Наклоняются и разводят руки в стороны

Четыре хлопка «тарелочкой» и делают три притопа

Кружатся вокруг себя и выполняют три притопа

Взявшись за руки, идут по кругу

Те же движения

Рвут правой рукой, затем левой «калину» и «ломают» ее о колено (2 раза)

Те же движения

Кружат правой рукой вокруг левой впереди себя, на слова «вязали» – то же движение в более быстром темпе

Те же движения

Идут по кругу, кладут на правое плечо «калину» и на слове «бросали» бросают ее по направлению к центру круга.

Те же движения

Пляшут, используя любые знакомые плясовые движения.

Те же движения

**Методические указания.** Учащиеся могут придумать и другие движения в запеве и припеве, проявляя творчество.

## 115. ВО КУЗНИЦЕ

Русская народная песня

Обработка А.Жарова

## 116. ОЙ, ВСТАВАЛА Я РАНЕШЕНЬКО

Русская народная песня

Обработка Н.Метлова

Учащимся предлагается инсценировать песни. Они разбиваются на подгруппы, самостоятельно распределяют между собой роли, подбирают костюмы, мастерят атрибуты. Устанавливается срок показа, все работы анализируются и оцениваются. Зрители участвуют в исполнении песен. В дальнейшем учащиеся сами подбирают песни для инсценирования.

## 117. ТАРАНТЕЛЛА

### Упражнение «Игра с бубном»

Е. Туманян

**Описание.** Участники стоят в кругу, ведущий с бубном – в центре круга.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 3–10.* Ведущий играет на бубне (ударяя на 1 и 4 доли каждого такта), все двигаются по кругу легкими подскоками, размахивая руками. С концом такта 10 поворачиваются лицом к центру круга.

*Такт 11.* Ведущий играет на бубне ритмический рисунок данного такта.

*Такт 12.* Все прохлопывают в ладоши – эхом – аналогичный ритмический рисунок (ведущий в бубен не играет).

*Такты 13–14.* Ведущий играет в бубен на 1 и 4 доли тактов (четыре раза), а все пружинящими шагами идут к центру круга, положив руки па пояс (4 шага).

*Такт 15.* Ведущий играет на бубне ритмический рисунок.

*Такт 16.* Все прохлопывают ритмический рисунок в ладоши (бубен молчит).

*Такты 17–18.* Ведущий ударяет в бубен четыре раза, а все отходят назад пружинящими шагами, расширяя круг (4 шага).

*Такты 19–26.* Все хлопают в ладоши, а ведущий с бубном подскоками двигается вдоль круга. В конце такта 26 ведущий останавливается перед кем-либо из учеников и передает ему бубен.

*Такты 27–28.* Взяв бубен, ученик двигается к центру круга. Далее игра проходит без музыки. Ученик придумывает и исполняет на бубне новый ритмический рисунок. Все повторяют этот ритмический рисунок, притопывая ногами, положив руки на пояс.

Музыка повторяется сначала. Назначается новый ведущий.

**Методические указания.** Повторить подскоки, пружинящий шаг. Отдельно отработать сужение и расширение круга на пружинящем шаге. Поощрять тех, кто придумал интересные, оригинальные ритмические рисунки. Новый ведущий может избираться по считалке, это повысит интерес к игре.

## 118. ПЕСНЯ ХИВРИ

Отрывок из оперы «Сорочинская ярмарка»

Игра «мышеловка»

М. Мусоргский

**Описание.** Игроки делятся на две группы: одни изображают мышеловку, другие – мышей. В мышеловке участвует меньшее количество. Мыши стоят в одном из передних углов комнаты, образуя цепочку (берутся за руки).

*Такты 1–4.* Игроки, изображающие мышеловку, двигаются по кругу вправо (шаг = ♩).

*Такты 5–8.* Двигаются по кругу влево. С концом такта 8 поворачиваются лицом к центру круга.

*Такты 9–12.* Легко прохлопывают ритмический рисунок.

*Такты 13–20.* В «мышеловке» поднимают вверх сцепленные руки. Мыши нагибаются, начинают бежать цепочкой за ведущим, пробегают через мышеловку. С концом такта 20 мышеловка защелкивается (опускают руки). Оставшиеся в центре мышки присоединяются к участникам, образующим круг (меняются ролями – становятся «мышеловкой», увеличивая ее размеры).

**Методические указания.** Мыши могут пробегать через мышеловку 2–3 раза. Выбежав, ведущий тут же двигается по направлению к центру «мышеловки» через поднятые руки. В этом случае игра будет протекать динамичнее.



## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 119. ДОЖДИК

#### Отрывок

В. Косенко

**Описание.** Исполнители стоят врассыпную.

*Такты 1–4.* Взмахивают кистью правой руки четыре раза сначала вверх, затем ниже и ниже и затем вниз (это падают капли дождя на землю).

*Такты 5–8.* Встряхивают кистью левой руки четыре раза сверху вниз.

*Такт 9.* Три раза быстро встряхивают кистями обеих рук, раскрытых в стороны.

*Такт 10.* Три раза быстро встряхивают кистями обеих рук, сблизив их перед грудью.

*Такты 11–12.* Повторяют движение тактов 9–10.

*Такты 13–16.* Поднимают вверх руки, отвернув ладони друг от друга. Встряхивая кистями десять раз, описывают полукруг, ведя руки сверху через стороны вниз.

*Такты 17–20.* Встряхивают кистью правой руки (повторяют движения тактов 1–4).

*Такты 21–24.* Встряхивают кистью левой руки, как в тактах 5–8.

*Такты 25–28.* Повторяют движения тактов 9–12 (три быстрых встряхивания, раскрыв руки в стороны, затем сблизив их перед грудью).

*Такты 29–33.* Поднимают руки вверх, сблизив их, и встряхивают кистями десять раз, постепенно опуская их все ниже и ниже. Выдерживают паузу и, слегка приподняв кисти рук, бросают их вниз (это падает последняя капля дождя).

**Методические указания.** Упражнение это образное, важно обратить внимание на острое звучание мелодии в отдельных тактах, динамические изменения (то падают отдельные капли, то дождь усиливается).

### 120. ЦВЕТЫ И БАБОЧКИ

В. Золотарев

**Описание.** Все стоит врассыпную. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

#### Цветы.

*Такты 1–2.* Плавно поднимают перед собой вверх правую руку, кисть слегка отстает – появляется первый весенний цветочек, он начинает расти. Глазами следят за ростом цветка.

*Такты 3–4.* Плавно поднимают вверх левую руку – начинает расти второй цветок.

*Такт 5.* Плавно отводят в сторону правую руку – раскрывается бутон первого цветка.

*Такт 6.* Плавно отводят в сторону левую руку – раскрывается бутон второго цветка.

*Такты 7–8.* Поднимают плавно обе руки, тянут их вверх, слегка приподнимаясь на носочки, – цветы тянутся к солнышку.

*Такты 9–16.* Раскачивают руками то вправо, то влево вначале слегка, потом все сильнее и сильнее – вместе с корпусом – сначала дует ветерок, затем ветер становится сильным.

*Такты 17–18.* Руки плавно опускаются вниз, цветочки наклоняются к земле.

#### Бабочки (в темпе вальса, 3/4).

*Такты 1–3.* Дети условными движениями рисуют бабочек: описывают круг руками через стороны снизу вверх, соединяя сверху ладони тыльной стороной (такт 1), затем описывают руками круг сверху вниз (такт 2) и плавно вытягивают руки вперед ладонями вверх (такт 3). Последним движением бабочка как бы показывает свои усики.

*Такты 4–12.* Повторяют движения тактов 1–3 (всего три раза).

*Такты 13–14.* Руки постепенно поднимаются невысоко в стороны, кисти часто колышутся – бабочки приподнимают крылышки.

*Такт 15.* Руки плавно опускаются вниз – бабочки опускают крылышки.

*Такты 16–18.* Повторяют движения тактов 13–15.

*Такт 19.* Руки плавно поднимаются через стороны вверх, кисти слегка отстают.

*Такт 20.* Руки плавно опускаются.

*Такты 21–22.* Повторяют движения тактов 19–20.

*Такты 23–26.* Продолжая поднимать и опускать руки, кружатся на месте и с концом пьесы встают на одно колено, опустив голову и скрестив руки внизу перед собой.

**Методические указания.** Прослушать музыку, определить ее характер, обратить внимание на динамические оттенки, темповые изменения, особенности формы. Пьесу можно повторить, и тогда на такты 23–26 исполнители вместо кружения могут перестроиться и все упражнение выполнить в кругу, стоя в два круга или полукругом и т.д. Учащимся предлагается придумать и какую-то другую композицию движений под данную музыку.

## 121. ПОПЛАВАЕМ!

*В. Золотарев*

**Описание.** Все стоят врассыпную. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь; согнутые в локтях руки прижаты к груди, ладони смотрят вниз.

*Такты 1–2.* «Плывут» стилем «басс»: энергичным движением выбрасывают руки вперед, разводят их в стороны, описывая полукруг, и затем возвращают в исходное положение – сгибают в локтях (всего два плавательных движения).

*Такты 3–4.* «Плывут» стилем «кроль»: разгребают воду правой и левой руками, попеременно выбрасывая их вперед и описывая круги. Голова опущена вниз (всего 4 движения).

*Такты 5–8.* Повторяют движения тактов 1–4.

*Такты 9–10.* Начинают «брызгаться»: согнув руки и прижав их к груди, взмахивают попеременно кистью правой и левой рук вверх-вниз (на каждую восьмую длительность).

*Такты 11–12.* «Прыгают в воде», опустив руки и прижав их к туловищу (всего 4 прыжка).

*Такты 13–16.* Повторяют движения тактов 9–12.

*Такты 17–24.* Снова «плавают» стилями «басс» и «кроль» (повторяют движения тактов 1–8.)

**Методические указания.** Прослушать музыку, определить ее подвижный жизнерадостный характер, разобрать форму пьесы. Прохлопать ритмический рисунок средней части (такты 9–16). Следить за правильной имитацией плавания, энергичными движениями рук, легкостью прыжков.

## 122. МАЛЕНЬКИЙ ВАЛЬС

*А. Лядов. Op. 26*

**Описание.** Учащиеся стоят в нескольких линиях в шахматном порядке. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены.

*Такты 1–4.* На сильные доли каждого такта (после затакта) выполняют легкие пружинные движения ногами (стоя на месте). Одновременно взмахивают руками попеременно вперед-назад – всего 4 раза.

*Такты 5–8.* Заложив руки за спину, начинают покачиваться вправо-влево, расставив ноги – для этого делают небольшой шаг правой ногой вправо).

*Такты 9–12.* Приставляют правую ногу к левой в исходное положение, снова выполняют легкие пружинки со взмахами рук попеременно вперед-назад, как в тактах 1–4.

*Такты 13–16.* Кружатся вправо, приподнявшись на полупальцах (шаг =  $\text{J}$ ). Правую руку, согнутую в локте, с повернутой вперед ладонью, приподнимают вверх до уровня лба, а левую отводят назад за спину. В такте 16, остановившись, разводят руки в стороны (локти мягкие, кисти слегка свисают вниз).

*Такты 17–20.* Пружиня колени, раскачивают руками перед корпусом, скрещивая их перед грудью и снова взмахивая в стороны.

*Такты 21–24.* Плавно покачиваются вправо-влево, расставив ноги.

*Такт 25.* Делают шаг вперед правой ногой, взмахнув вперед обеими руками до уровня груди.

*Такт 26.* Приставляют левую ногу к правой, опуская руки.

*Такт 27.* Снова выполняют шаг вперед правой ногой, взмахнув руками выше.

*Такт 28.* Приставляют левую ногу к правой, опустив руки.

*Такты 29–32.* Легко отбегают назад (шаг = ♩), одновременно описывая руками круг: на сильную долю такта 29 поднимают руки, затем медленно опускают их через стороны вниз, отвернув ладони друг от друга. В такте 32 останавливаются, замирая на месте.

**Методические указания.** Обратить внимание на волнообразность мелодической линии вальса. Добиваться легкости исполнения пружинных движений. При покачиваниях из стороны в сторону ноги не отрываются от пола (центр тяжести корпуса переносится то на правую, то на левую ногу). Бег четвертями очень легкий, на полупальцах. Учащиеся сами могут придумать движения для пластической миниатюры.

## 123. ВРОДЕ ВАЛЬСА

Д. Кабелевский. Соч. 27, №1

**Описание.** Участники стоят в шеренгах в шахматном порядке. Исходное положение: пятки вместе, носки врозь.

*Такты 1–4.* Выполняют волнообразные движения руками в стороны (сгибая руки в локтях, толкают кисти в стороны, выпрямляя руки и снова сгибая руки в локтях).

*Такты 5–8.* Выполняют волнообразные движения руками вверх (сгибая руки в локтях, толкают кисти вверх, выпрямляя руки и снова их сгибая). Голову приподнимают, следя за волнами, направленными вверх.

*Такты 9–12.* Повторяют движения тактов 1–4 (волнообразные движения в стороны).

*Такты 13–16.* Волнообразные движения руками вперед (перед туловищем).

*Такты 17–24.* Отступают правой ногой в сторону, изменяя исходное положение (ноги на ширине плеч). Начинают раскачиваться на ногах, одновременно плавно переводя руки то вправо, то влево перед туловищем (ладони смотрят вниз).

*Такты 25–32.* Приставляют правую ногу к левой и повторяют движения тактов 1–8 (волнообразные движения в стороны и вверх).

*Такты 33–35.* Выполняют волнообразные движения рук в стороны.

*Такт 36.* Плавно опускают руки через стороны вниз.

**Методические указания.** Обратить внимание детей на усиление звучания музыки в тактах 17–24, изменяя в соответствии с этим рисунок движения. Следить за равномерными покачиваниями на ногах вправо-влево, перенося центр тяжести тела то на правую, то на левую ногу, одновременно выполняя раскачивание рук вправо-влево (руки мягкие, без излишнего напряжения в плечах и локтях, движение непрерывное).

## 124. МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Этюд «Птичий базар»

Г. Свиридов

**Описание.** На лесной опушке собрались птицы. Они отдыхают.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такты 3–14.* Вылетает сорока, она подлетает по очереди то к одной, то к другой птице, наклоняясь, что-то «шепчет», сплетничает.

*Такты 15–16.* Сорока летит к середине опушки, гордо взмахивая крыльями.

*Такты 17–18.* Встают со своих мест и подлетают к сороке стайкой несколько птиц.

*Такты 19–20.* Стайка как бы переговаривается с сорокой, взмахивая крыльями.

*Такты 21–22.* Встает со своих мест другая стайка птиц и подлетает к сороке.

*Такты 23–24.* Стайка переговаривается с сорокой.

*Такты 25–28.* Сорока пятится назад, а возмущенные сплетнями птицы как бы «наступают» на сороку, поняв, что она их обманула.

*Такты 29–32.* Сорока приседает, а птицы, рассердившись, топают лапками, отведя крылья назад.

*Такты 33–34.* Птицы отлетают от сороки.

*Такты 35–38.* Птицы начинают группками обсуждать поступок сороки-сплетницы.

*Такты 39–40.* Птицы разлетаются в разные стороны.

**Методические указания.** Дается примерный образец этюда. Участники под руководством педагога могут составить и свой вариант. Важно, чтобы все действия были согласованы с характером музыки, ее настроением, чтобы исполнители слышали динамические изменения, акценты, воспринимали структуру произведения. На роль сороки следует подбирать наиболее музыкального, выразительного в движениях ученика.

## 125. СКЕРЦО

### Игра «Зайцы и лиса»

*И. Шамо*

**Описание.** На лесной поляне несколько пеньков. Между ними свободно сгруппировались зайчики.

*Такты 1–2.* Вступление. Слушают музыку.

*Такт 3.* Легко прыгают на обеих ногах (всего 4 раза). Мягкие лапки, согнутые в локтях, держат перед грудью.

*Такт 4.* Зайцы приседают. Одни барабанят лапками по пенькам (то правой, то левой лапкой попеременно – всего 8 раз). Другие разгребают лапками снег – ищут корешки.

*Такт 5.* Встают, приставляя правую лапку к правому уху, затем левую лапку к левому уху, как будто прислушиваясь.

*Такт 6.* Бегут, отбрасывая назад пяточки (каждый шаг = ♩). Мягкие лапки держат перед грудью, на фермато приседают.

*Такты 7–10.* Повторение движений тактов 3–6.

*Такт 11.* Идут осторожно на носках, высоко поднимая ноги, оглядываясь по сторонам.

*Такт 12.* Легко прыгают 3 раза на обеих ногах, на третьем прыжке в страхе замирают.

*Такты 13–18.* Повторяют последовательно все движения тактов 11–12 (всего 3 повторения).

*Такты 19–22.* Повторяют движения тактов 3–6.

*Такты 23–26.* Появляется лиса. Притаившись в стороне, она наблюдает за зайчиками, которые прыгают, стучат лапками по пенькам и разгребают снег, затем прислушиваются, приставляя лапки то к правому, то к левому уху. В такте 26 лиса выбегает, пугая зайчиков. Те убегают от нее.

**Методические указания.** Обратить внимание на выразительность музыки, ее характер, динамические оттенки, темповые изменения. Проанализировать структуру произведения (повторяемость частей, музыкальных фраз). В качестве пеньков могут быть использованы стулья или кубики.

Предложить составить свои варианты игры.

## 126. У МЕНЯ ЛЬ ВО САДОЧКЕ

### Русская народная песня

Обработка Н. Римского-Корсакова

У меня ль во сачокче,  
У меня ль во прекрасном,  
*Привев:*  
Люшеньки, люли,  
Люшеньки, люли.

Идут по кругу хороводным шагом, держась за руки  
(шаг = ♩).  
Кладут руки на пояс и выполняют три полуприседания, затем кружатся вправо, поднявшись на полупальцы.

Хорошо пташки пели,  
Хорошо распевали.

*Припев.*

А я ль, молоденька,  
Охоча погуляти.

*Припев.*

Охоча погуляти,  
Скакати, плясати.

*Припев.*

Скакати, плясати,  
В зелен сад ходити.

*Припев.*

**Методические указания.** На припев могут исполняться и другие движения: два припадания вправо и перетоп (правой, левой, правой ногой), затем припадания и перетопы влево.

Бегут по кругу вправо, взмахивая «крыльями».

Повторяют движения (три полуприседания и кружение).  
Идут к центру, держась за руки (шестью шагами) и отходят назад. В это время в круг входит назначенная заранее «молоденька».

Повторяют движения припева вместе с «молоденькой».  
Хлопают в ладоши, а «молоденька» скачет и пляшет в центре круга.

Повторяют движения.  
Идут по кругу влево. «Молоденька» после пляски идет в противоположную сторону.

Повторяют движения.

## 127. ЗЕМЕЛЮШКА-ЧЕРНОЗЕМ Русская народная песня

**Описание.** Учащиеся стоят в кругу, держась за руки.

Земелюшка-чернозем,  
Земелюшка-чернозем.

*Припев:*

Чернозем, чернозем,  
Земелюшка-чернозем.  
Тут березка выросла,  
Тут березка выросла.

*Припев:*

Выросла, выросла  
Тут березка выросла.  
На березке листочки,  
На березке листочки.

*Припев:*

Листочки, листочки,  
На березке листочки.  
Под березкой травонька,  
Под березкой травонька.

*Припев:*

Травонька, травонька,  
Под березкой травонька.  
На травоньке цветики,  
На травоньке цветики.

*Припев:*

Цветики, цветики,  
На травоньке цветики.  
Рвали цветы со травы,  
Рвали цветы со травы.

*Припев:*

Со травы, со травы,  
Рвали цветы со травы.  
Плели венки из цветов,  
Плели венки из цветов.

*Припев:*

Из цветов, из цветов,  
Плели венки из цветов.

Идут по кругу вправо хороводным шагом.

Кладут руки на пояс и делают три притопа, начиная с правой ноги, слегка повернув корпус вправо, затем с левой ноги, и кружатся вокруг себя.

Идут к центру круга, постепенно поднимая вверх руки и отходят назад,

Повторить движения припева.

Подняв руки вверх, покачивают ими вправо и влево.

Повторить движения припева.

Наклонившись, водят опущенными руками вправо и влево (как бы поглаживая травку).

Повторить движения припева.

Плавно отводят правую руку в сторону, повернув ладонь вверх, затем так же левую руку.

Повторить движения припева.

Стоя на месте, нагибаются и как бы срывают правой рукой «цветы», перекладывая их в левую руку.

Повторить движения припева.

Общий круг делится на 2–3 кружочка. Участники идут хороводным шагом и изображают «плетение венков».

Повторить движение припева.

**Методические указания.** Заранее назначить ведущих, которые в седьмом куплете будут заводить маленькие кружки.

## 128. ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА

Русская народная песня

**Описание.** На пол кладется шнур, образующий круг. В его центр ставят веточку березы, рядом с кружком все выстраиваются парами друг за другом, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «золотые ворота». Один участник, оставшийся без пары, — ведущий. Все поют песню, а ведущий проходит через «золотые ворота» и ребром ладони разъединяет руки одной из пар (с концом песни). Те, у которых ведущий разъединил руки, бегут в разные стороны к кружку. Первый, выдернувший ветку березы, идет в «золотые ворота», а проигравший встает в пару с ведущим впереди всех.

**Методические указания.** Предварительно разучить народную песню. Первого ведущего можно выбрать по считалке. Добиваться четкости исполнения игровой задачи.

## 129. ПЧЕЛКИ

Русская народная песня

**Описание.** Участники делятся на две равные команды. Одна команда — пчелы, другая — цветы. Пчелы сбиваются в тесный кружок, цветы ходят вокруг них и поют песню. С концом, после слов жужжания, цветы разбегаются, а пчелы их ловят; пчела, поймавшая цветок, говорит ему «замри» и цветок стоит на месте, не двигаясь. Когда пчелы переловят все цветы, они меняются ролями, и игра продолжается.

**Методические указания.** Разучить народную песню. Следить за точностью исполнения игровой задачи (пчелки не должны ловить цветы раньше времени, только после исполнения песни).

## 130. СТРОЙТЕСЬ В ЗВЕНЬЯ!

*И. Манукян*

**Описание.** Участники с флажками четырех цветов (например, красный, желтый, синий, зеленый) стоят в звеньях, направленных по диагонали из четырех углов комнаты к центру. У ведущего в руках четыре флажка тех же цветов, что и в звеньях.

*Такты 1–2.* Вступление. Движений нет.

*Такты 3–4.* Ведущий, стоящий перед участниками игры, поднимает в правой руке флажок какого-либо одного цвета. Звено с флажками такого цвета начинает маршировать по направлению к центру, они идут, высоко поднимая ноги, флажки держат у плеча.

*Такты 5–6.* Остановившись, размахивают флажками над головой вправо-влево (по 2 взмаха на такт).

*Такты 7–8.* Ведущий поднимает флажок другого цвета. Начинает маршировать звено с флажками этого же цвета.

*Такты 9–10.* Размахивают флажками над головой.

*Такты 11–18.* Два других звена по очереди повторяют движения тактов 3–6.

*Такты 19–22.* Все участники двигаются подскоками врассыпную.

*Такт 23.* Повернувшись лицом к ведущему, размахивают флажками над головой вправо-влево.

*Такт 24.* Делают три притопа, выполняя ритмический рисунок (J J J), флажок держат у плеча.

*Такты 25–26.* Кружатся на беге, подняв флажки вверх. В середине такта 26 останавливаются.

*Такты 27–30.* Повторяют движения тактов 23–26. С концом такта 30 (на последний аккорд) все бегут на свои места и строятся в звенья.

Выигрывает звено, которое быстрее построится, сохраняя хорошее равнение. Из этого звена выбирается новый ведущий. Музыка исполняется сначала. Игра повторяется с новым ведущим.

**Методические указания.** Перед началом игры повторить с учащимися подскоки в рассыпную. Проследить, чтобы они использовали все свободное пространство.

Определить строение музыкального произведения: части, фразы. Добиваться, чтобы все четко реагировали на конец пьесы.

Содержание игры объяснять по частям. После многократного повторения игры подвести итог, указав, какое звено побеждало в соревновании большее количество раз.

## ОБРАЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОД СЛОВО

### Маляры

Размешаем краску, лишнюю  
стряхнем (2 раза).

Как красиво будет кругом,  
как красиво будет кругом.

Выполнить круговые, горизонтально-направленные движения ладонью правой руки, затем левой.

Ладонью руки – «малярной кистью» провести вертикальную линию сверху вниз, затем снизу вверх, перевернув ладонь тыльной стороной. Движение правой рукой, затем левой.

### Кошка

Погладим ладошку, словно  
кошку,  
Погладим ладошку, словно  
кошку,  
Фр, Фр, Фр!

Нежно и ласково гладить воображаемую кошку, сидящую сначала на правой, затем на левой руке.

«Кошка» рассердилась: сжав ладони в кулачки, активным движением распрямить все пальцы.

### Сосульки

У нас под крышей  
Белый гвоздь висит.  
Солнце  
Взойдет –  
Гвоздь  
Упадет.  
Все!

Поднять руки вверх и соединить их тыльной стороной, изображая «крышу».

Свисают вниз кисти (руки остаются выпрямленными).

Согнуть руки в локтях (кисти свисают).

Опустить низко голову.

Согнуть туловище, наклонившись вперед.

Присесть.

Быстро встать и хлопнуть в ладоши над головой.

### Качели

Ай-да, ай-да,  
На качели сели,  
Ай-да, ай-да,  
Песенку запели.

Раскачивать руками вперед-назад, выполняя пружинные движения коленями, приподнимаясь на носки и опускаясь на всю ступню.

А теперь по кругу  
Дружно мы идем,  
Песенку веселую  
Поем.

Идти по кругу пружинящим шагом.

Еще раз, еще раз  
Сильно раскачались  
Все у нас, все у нас  
Весело смеялись.

Снова раскачаться на «качелях»:

## Снежок

Мягкий, беленький пушок  
Дружно собираем,

Лепим кругленький снежок  
И вперед бросаем.

## Елочка

Огоньки на елке  
Гасим, зажигаем,

И у светлой елочки  
Весело играем.

## Сапожок

Ножки, ножки  
Бежали по дорожке,  
Бежали лесочком  
Прыгали по кочкам,  
Ножки, ножки  
Бежали по дорожке,  
Бежали, устали,  
Сапожок потеряли.

Встали детки на пенек  
Увидали сапожок,

Надевали сапожок,

Весело плясали.

## Козел

Ходил козел по лесу,  
По лесу, по лесу.  
Искал козел принцессу,  
Принцессу, принцессу.

Нашел козел принцессу,  
Принцессу, принцессу.

Давай козел попрыгаем,  
Попрыгаем, попрыгаем

и ножками подрыгаем  
Подрыгаем, подрыгаем.

Давай и мы попрыгаем.  
Попрыгаем, попрыгаем  
И ножками подрыгаем,  
Подрыгаем, подрыгаем.

Считалкой выбирается другой козел, он должен придумать какие-то другие движения.

Присесть и обеими ладонями «сгребать снежок» (вести ладони навстречу друг другу, не касаясь пола).

Привстать, слепить ладонями «снежок». Выполнить бросок, выставив вперед правую ногу.

Сжать пальцы рук в кулачки и энергичным движением выпрямить пальцы (8 раз).

Изобразить кистями рук фонарики и, вращая их, опускать сверху через стороны вниз.

Исполнить бег.

Попрыгать на двух ногах.  
Исполнить снова бег.

Присев на корточки, покачать головой.

Встать на «пенек», приподняв высоко сначала правую, затем левую ногу.

Потянуться вверх.

Стоя на одной ноге,  
«надеть сапожок».

Поплясать, выставляя попеременно ноги на каблук.

Все стоят в кругу, а «козел» в центре круга. Он идет и оглядывается по сторонам.

Козел кланяется и выводит принцессу в центр круга.

Козел с принцессой прыгают (прыжки по их желанию могут быть самыми разнообразными; на одной ноге, на двух, кружась, из стороны – в сторону, с продвижением вперед и т.д.)

Все участники хлопают в ладоши.

Так же разнообразно «дрыгают ножкой» (выбрасывая вперед, назад, в сторону и т.д.).

Все участники в кругу начинают прыгать, подражая движениям «козла и принцессы».



## ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

1. В чем особенность сюжетно-образной драматизации и в каких видах музыкальной деятельности она проявляется?
2. Какова методика работы над сюжетно-образной драматизацией и музыкальными играми?
3. Подготовить отдельные атрибуты и детали костюмов для участия в сюжетно-образной драматизации.
4. Разучить предложенный в разделе репертуар и провести его на педагогической практике.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ К РАЗДЕЛУ V

- Хоровод Метелица. Русская народная песня: Методическое пособие по ритмике. – М., 1995. – С. 74.
- Ворон. Русская народная прибаутка: Музыка и движение. – М., 1989. – С. 125.
- Где был Иванушка? Русская народная песня. Обр. М. Иорданского (Там же. – С. 189).
- Млада. Русская народная песня. Обр. В. Агафонникова. Музыка и движение. – М., 1984. – С. 280.
- Хоровод цветов. Ю. Слонов (Там же. – С. 185).
- Ай да березка Т. Попатенко (Там же. – С. 182).
- Е. Тиличьева Котик и козлик (Там же. – С. 69).
- Ходила младшенька по борочку. Русская народная песня. Обр. Римского-Корсакова (Там же. – С. 275).

## РАЗДЕЛ VI. САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО, ИМПРОВИЗАЦИЯ

Через все пособие красной нитью проходит мысль о необходимости культивировать, развивать у будущих педагогов художественно-творческие способности, умение импровизировать, чтобы на педагогической практике и в дальнейшей педагогической деятельности побуждать своих воспитанников к творческой активности.

Во всех предыдущих разделах уже предлагались различные задания творческого порядка, это № 7, Л. Бетховен «Весело-грустно»; № 14, П. Чайковский Трепак; № 22, А. Дворжак Вальс; № 24. Русская плясовая; № 103. И. Штраус Полька-пиццикато и др. Настоящий раздел дает огромный простор для проявления творчества (№ 111–115, 120, 122, 124, 125).

Постараемся обобщить и систематизировать различные виды творческих заданий импровизационного характера:

- составление вариантов ритмических упражнений, разученных на занятии, как пластических, так и образных;
- разработка новых музыкально-ритмических упражнений для детей на музыкальные пьесы, предложенные преподавателем или подобранные самостоятельно;
- использование музыкальных произведений – программных и непрограммных – в качестве своеобразных сценариев для драматизации, составления этюдов с развернутым сюжетным содержанием (образцом могут служить № 112, 113, 124, 125);
- составление вариантов знакомых музыкальных игр;
- придумывание новых сюжетных игр с взаимодействием нескольких персонажей с характерными для них движениями. В развитии их сюжета могут происходить и конфликтные действия персонажей (например, кот и мыши, козочки и волк, пешеходы и транспорт и т. д.);
- составление несюжетных игр с занимательной музыкально-двигательной и игровой задачей;
- разработка гимнастических комплексов, канонов (музыкальные пьесы предлагаются преподавателем или подбираются самостоятельно);
- составление вариантов песенных инсценировок, хороводных игр, разученных на занятиях;
- самостоятельный подбор и инсценирование песен для разновозрастных аудиторий детей, разработка новых хороводных игр;
- составление комбинаций из танцевальных движений и более сложных танцевальных композиций;
- придумывание несложных танцев для детей;
- выполнение заданий с элементами сценического и актерского мастерства.

Результатом работы учащихся по данной теме могут стать творческие показы и конкурсы. Творческие работы можно красочно оформить и затем представить широкому кругу товарищей, педагогам, родителям, студентам других учебных заведений.

В конце раздела, в порядке исключения, мы не даем вопросов и заданий, как это делали ранее. Надеемся на глубокую заинтересованность, устремленность к самостоятельным творческим поискам педагогов и их желание передать детям свои знания и умения.

## МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ ОТДЕЛЕНИЙ

### 131. ШАРМАНИЩИК Этюд «Уличные музыканты»

*М. Кажлаев*

**Описание.** Дети делятся на две подгруппы. В соответствии с их желанием одни исполняют роль музыкантов, другие – артистов.

Музыканты «играют» на скрипке, флейте, аккордеоне, дудочке, гитаре, крутят шарманку и т.д. Артисты танцуют, ходят по канату, выполняют гимнастические номера без предметов и с предметами (лентами, шарами, цветами), показывают фокусы.

**Методические указания.** В соответствии с частями произведения группы артистов могут выступать по очереди, музыканты обмениваться «инструментами». При повторении этюда следует поменяться ролями: кто был музыкантом – становится артистом и наоборот. Педагог должен внимательно следить, чтобы все действия участников были согласованы с музыкой.

### 132. ПРОКАЗНИЦА

*М. Парцхаладзе*

**Описание.** Учащимся предлагается самостоятельно составить образный этюд, передавая характер озорного ребенка или зверька (например, обезьянки).

**Методические указания.** Обратит внимание на смену характера музыки в середине пьесы, используя игровые ситуации и разнообразные движения.

### 133. В ЦИРКЕ Галоп

*М. Парцхаладзе. Соч. 16, № 2*

**Описание.** Участники разделены по их желанию на подгруппы. Одни изображают цирковых клоунов, другие – жонглеров, гимнастов, дрессировщиков, наездников и т.д. Все движения подбираются самостоятельно, просматриваются и обсуждаются.

**Методические указания.** Прослушав музыку, отметить ее жизнерадостный, подъемный характер, разобрать структуру и отдельные особенности выразительных средств. При анализе движений, воссоздающих образы, выбирать вместе с учащимися самые яркие, выразительные, обращая внимание на взаимосвязь их с музыкой.

### 134. МАЛЕНЬКИЙ НЕГРИТЕНОК

*К. Дебюсси*

**Задание.** Создавать образ танцующего негритенка.

**Описание.** Свободная импровизация движений в соответствии с характером музыки.

**Методические указания.** Обратит внимание на ритмические особенности пьесы, придающие остроту, своеобразие движениям.

### 135. КУКОЛЬНЫЙ КЭК-УОК из маленькой сюиты для фортепиано «Детский уголок»

*К. Дебюсси*

**Описание.** Изобразить кукольный уголок с различными его персонажами.

**Методические указания.** Произведение отличается синкопированным ритмом, сменой динамики, оригинальностью изложения музыкального материала.

### 136. БАБА-ЯГА

*В. Калистратов*

Свободная импровизация движений.

## **РАЗДЕЛ VII. ПЛАНИРОВАНИЕ, ПОСТРОЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ РИТМИКИ**

В ритмике принят за основу концентрический метод работы: в течение примерно 2–3 месяцев подробно изучаются три первых основных раздела на более простом материале. В последующем педагог возвращается к тем же разделам, планируя более сложные упражнения, включая музыкальные задания повышенной степени трудности, предлагая более развернутые пьесы, музыкальные образы которых даются в развитии. Таким образом, все обучение идет по спирали.

Одновременно с освоением музыкально-ритмических навыков, связанных с восприятием характера музыки и средств музыкальной выразительности, – темпа, динамики, регистровой окраски, формы музыкального произведения, метроритмических особенностей идет работа над выразительными движениями, в основе которых лежит своя логика последовательности упражнений, так как одни движения составляют основу для других. Так, например, упражнение на музыку М. П. Мусоргского «Гопак» (№ 5) включает движение пружинки, которые подготавливают двигательный аппарат к исполнению пружинящего шага. Пружинящий шаг, затем высокий шаг и бег подготавливают к выполнению подскоков. Приставной шаг предшествует боковому галопу и т.д. Как уже подсказала практика, в течение первых 2–3 месяцев уроки ритмики, носят в основном, тематический характер. Это делается в целях более глубокого проникновения в средства музыкальной выразительности и установления более полной и органической взаимосвязи музыки и движения. Кроме того, первые три темы строятся на более простых движениях: основных, гимнастических без предметов и с предметами, несложных танцевальных элементах и отдельных упражнениях из области хореографии.

В последующем уроки ритмики будут комплексными, состоять из материала разных разделов, а их двигательная основа становится сложнее и разнообразнее.

Обязательным правилом является включение в каждый урок ритмики детского музыкально-ритмического материала, чтобы заблаговременно подготовить студентов к педагогической практике.

Детский материал может быть представлен в любой части урока в зависимости от его темы (список репертуара дается в конце каждого раздела). Упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций ног и рук, отдельных танцевальных элементов также могут включаться в любой урок ритмики независимо от его темы.

При прохождении новой темы желательно повторять пройденный материал из предыдущих тем.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ПОСТРОЕНИЯ УРОКА РИТМИКИ

**1. Вводная часть.** Организационный момент. Поклон. Марш с определенным музыкально-ритмическим заданием.

**2. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков** на основе восприятия музыки по выбору педагога. Это могут быть основные движения, гимнастические комплексы, упражнения для развития мышечной свободы рук, танцевальные элементы, упражнения из области хореографии, способствующие правильной постановке корпуса, изучение позиций ног и рук.

**3. Ритмические задания и упражнения,** направленные на развитие чувства ритма и совершенствование ритмических навыков: определение размера произведений и дирижирование, передача ритмических рисунков через движение, запись их условными жестами, исполнение ритмического «эхо», анализ формы произведений и т.д.

**4. Музыкально-ритмические игры,** инсценировки, упражнения с предметами, разучивание или повторение ранее пройденного танца. Отдельные творческие задания.

**5. Заключительная часть.** Краткий анализ урока или выставление оценок. Домашнее задание.

Предложенная схема построения урока условна. Мы обозначили лишь те виды музыкально-ритмической деятельности, которые могут быть включены в ту или иную его часть. В работе с детьми по ритмике стоит придерживаться примерно такого же плана.

Наряду с общепринятой схемой типового урока ритмики педагог, проявляя творческую инициативу и гибкость, может составлять урок и по-иному. Так, тематический урок может быть построен на музыке одного композитора (П. Чайковского, М. Глинки, Ф. Шуберта, Р. Шумана, В. А. Моцарта, С. Прокофьева, Д. Шостаковича, Г. Свиридова и других) или целиком составлен из произведений русского народного творчества. Возможно провести обобщающий урок, посвященный танцевальному и игровому творчеству, инсценированию песен и т.д.

Практикуются также итоговые уроки, целью которых является учет знаний и умений учащихся. Он может строиться в виде опроса по всему материалу, разученному в какой-то определенный отрезок времени, или же для опроса отбирается отдельный, конкретный раздел ритмической работы, например, гимнастический комплекс, элементы русского танца, ритмические рисунки и т.д.

Для достижения наибольшей эффективности результатов по предмету необходима строгая продуманность каждого урока, его отдельных частей, использование широкого арсенала методических приемов обучения, индивидуальный подход к каждому ученику. Следует помнить о физической, психической, эмоциональной нагрузках, стараться не переутомлять учащихся большим количеством нового материала, избегать однообразных заданий. Урок ритмики должен приносить ученикам радость, удовлетворение от преодоления трудностей, раскрывать их творческий потенциал. Надо шире привлекать учащихся к показу движений, глубокому анализу музыки, к объяснению правил игры, к оценке деятельности друг друга. Педагогика сотрудничества, участие в творческом процессе – вот тот путь, который может активизировать учащихся, заинтересовать предметом. Нельзя забывать, что данный предмет в ряду других специальных дисциплин учебного плана способствует эстетическому воспитанию будущих учителей (развивает музыкальный слух, память, пластичность, эстетику движений, улучшает осанку и пр.), формированию художественно-творческого профессионального потенциала.

Приведем отдельные примеры некоторых уроков ритмики.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕМАТИЧЕСКОГО УРОКА ПО РАЗДЕЛУ I

После приветствия и организационного момента учащимся предлагается «Марш» Б. Годара (№ 1), включающий задание на различение динамических изменений. Прорабатываются ритмичный четкий шаг и шаг с высоким подъемом ног. Затем исполняется «Грустная песенка» П. Чайковского (№ 4). Разбирается ее характер, настроение, определяется вид движения – плавный, спокойный, непринужденный шаг с носка. Разучивая упражнение, обращается внимание на движение рук (плавные и мягкие размахивания вправо-влево).

Далее дается задание на разбор пьесы Ф. Шуберта «Экосез» (№ 6). Отмечаются динамические контрасты, усиление звучания музыки и в соответствии с этим определяется характер движений (легкий пружинящий бег, сменяющийся энергичным широким бегом).

Затем все встают врассыпную и повторяют упражнение «пружинки» на музыку М. Мусоргского «Гопак» (№ 5). Учащиеся самостоятельно определяют ее задорный плясовой характер, отмечают хлопком яркие акценты в тактах 7 и 9. Отрабатывается движение «пружинки», пружинное раскачивание со взмахами рук и энергичные прыжки. Обращается внимание на значение данного упражнения в работе с детьми как подготовка к пружинящему шагу и подскокам. Используется показ отдельных учащихся.

По показу педагога закрепляются позиции ног и рук (на предложенную музыку или по подбору концертмейстера).

Прорабатывается новое упражнение «Плавно–отрывисто» на музыку Е. Туманян (№ 15). Определяются контрастные по характеру музыкальные произведения – одно неторопливое, плавное, другое подвижное, легкое, отрывистое. Преподаватель показывает движения по частям. При разучивании обращает внимание на руки, которые вначале как будто «поют» вместе с музыкой, а затем реагируют на ее изменения отрывистыми острыми движениями.

Далее предлагается задание на свободную импровизацию по пьесе П. Чайковского «Декабрь» (из цикла «Времена года»), в котором необходимо отразить жанр произведения, уловить ускорение и замедление музыки и передать это в своей интерпретации. Лучшие образцы отмечаются, ученики приглашаются для показа своих вариантов.

В конце урока повторяется танец «Веселый слоненок», музыка В. Комарова (№ 90). Если позволит время, по этому танцу может быть проведен опрос и выставлены оценки. В заключение педагог подводит итог урока и может предложить какое-либо задание на дом.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕМАТИЧЕСКОГО УРОКА ПО РАЗДЕЛУ II

Урок начинается с повторения гимнастического комплекса на музыку Ф. Шуберта (№ 26–32). К показу отдельных упражнений привлекаются учащиеся. Затем повторяются позиции рук и ног и упражнение «Плавно–отрывисто» (№ 15 из I раздела).

Разучивается композиция с лентами на «Вальс» А. Дворжака (№ 22). После прослушивания музыки подробно разбирается ее строение: части, их чередование и повторение, музыкальные фразы. Композиция разучивается по частям, используется показ педагога с объяснением отдельных деталей взмахов ленточками, то четких, то изящных и волнообразных. Повторяется танцевальный канон на «Польку» М. Глинки (№ 24). Особое внимание обращается на заключительную его часть, когда все исполняют движения одновременно, и предлагается учащимся сочинить свои варианты концовки.

Прорабатывается детский материал: игра «Плетень» – русские народные мелодии (реакция на смену музыкальных фраз и творческое использование плясовых движений); хоровод «Метелица» – русская народная песня (уточнение запева и припева, передача в имитирующих движениях содержания и характера песни); повторение детских танцев по желанию учащихся. Проводится анализ урока и предлагается задание на дом.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН КОМПЛЕКСНОГО УРОКА ИЗ МАТЕРИАЛОВ РАЗНЫХ РАЗДЕЛОВ

В начале урока повторяется гимнастический комплекс на музыку А. Гречанинова (№ 33–39), идет работа над качеством движений, согласованностью их с музыкой. К показу и анализу исполнения привлекаются учащиеся. Затем предлагается новое упражнение на музыку П. Чайковского «Ноктюрн» (№ 17 из раздела I). Разбирается характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки. Педагог добивается плавности движений рук, останавливается на отдельных деталях путем объяснения и показа.

Повторяются танцевальные элементы по усмотрению педагога.

Из раздела III прорабатывается пьеса А. Хачатуряна «Андантино» (№ 80) с использованием различных методических приемов (хлопки, шаги, условная запись жестами, хлопки по кругу и т. д.).

Повторяется ритмическая игра на «Латышскую народную песню» (№ 76) с небольшим творческим заданием в конце: придумать движение с предметом на конец последней фразы – такт 12. Затем исполняется пластический канон на музыку В. Яновской (№ 23, раздел II) и после его проведения дается творческое задание на дом – составить свои варианты движений. В заключительной части урока, если позволит время, можно разучить какой-либо детский танец или повторить пройденное по желанию учащихся.

## КОМПЛЕКСНЫЙ УРОК, ПОСТРОЕННЫЙ НА ПРОИЗВЕДЕНИЯХ РУССКОГО НАРОДНОГО ТВОРЧЕСТВА

Звучит русская народная мелодия «Ходила младшенька», учащиеся идут спокойным шагом с носка. Затем на мелодию «Белолица-круглолица» исполняют русский переменный шаг.

Далее идет работа над упражнением «Зеркало» (русская народная мелодия (№ 86)), повторяются уже знакомые элементы русской народной пляски и разучиваются один-два новых элемента (описание на с. 60, 61).

Учащимся предлагается новое упражнение в плясовых движениях на русскую плясовую в обработке В. Золотарева (№ 94).

Обращается внимание на вариационный характер музыки, гармонические особенности. Используется показ педагогом отдельных фрагментов упражнения, в которых у учащихся могут встретиться затруднения.

В следующей части урока прорабатываются ритмические рисунки народных песен «Как на тоненький ледок», «Во поле береза стояла» с использованием самых разнообразных методических приемов. Педагог может выбрать и другие русские народные песни или попросить учащихся предложить свои, заранее приготовленные к уроку.

Далее возможно повторить канон на русскую мелодию «Как у наших у ворот» (№ 24). Затем повторить русские народные хороводы по выбору: «Земелюшка-чернозем», «На горе-то калина», «У меня ль во садочке» и др.

Завершается урок любым русским народным танцем или просмотром домашних творческих заданий, построенных на фольклорном материале. Эти задания анализируются и оцениваются.

## СПИСОК ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Франио Г., Лифиц И. Методическое пособие по ритмике. – М., 1995.
- Андреева М., Конорова Е. Первые шаги в музыке. – М., 1991.
- Лифиц И. Ритмика. Часть 1: Методическое пособие для преподавателей. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. – М., 1992.
- Лифиц И. Ритмика. Часть 2. Хрестоматия. Методическое пособие для учащихся педагогических училищ и учителей общеобразовательных школ. Исследовательский центр по проблемам управления качеством подготовки специалистов. – М., 1992.
- Раевская Е., Руднева С. и др. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду. – М., 1991.
- Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 1973.
- Музыка и движение / Авт.-сост. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. – М., 1983.
- Музыка и движение / Авт.-сост. Бекина С., Ломова Т., Соковнина Е. – М., 1984.
- Музыка в детском саду / Сост. Ветлугина Н., Дзержинская И., Комиссарова Л. – М., 1985.
- Боголюбская М. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах. – М., 1992 (учебное пособие).
- Ваганова А. Основы классического танца. 1980.
- Музыка и танцевальные упражнения. – М., 1987.
- Музыка для уроков классического танца (для фортепиано) / Сост. Ворновицкая Н. – М., 1989.
- Музыкальная хрестоматия современного бального танца (для фортепиано) / Сост. Ладыгин Л., Школьников Л. – М., 1979.



# 1. МАРШ

Б. ГОДАР

В темпе марша

The musical score is written for piano and consists of six systems. Each system has a treble and bass staff. The key signature is B-flat major (two flats). The time signature is 2/4. The tempo is marked 'В темпе марша' (In march tempo). The dynamics are marked as follows: *p* (piano) in the first and fifth systems, *f* (forte) in the third system, and *ff* (fortissimo) in the fourth system. The score includes various musical notations such as triplets, slurs, and accents. The first system starts with a piano (*p*) dynamic and features a triplet in the right hand. The second system continues the melody with a triplet. The third system features a forte (*f*) dynamic and a triplet. The fourth system features a fortissimo (*ff*) dynamic and a triplet. The fifth system returns to a piano (*p*) dynamic and features a triplet. The sixth system concludes the piece with a final chord.

## 2. ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ

Слова М. МАТУСОВСКОГО

Музыка В. ШАИНСКОГО

Подвижно, весело

Вмс-сте

ве - се - ло ша - гать по про - сто - рам, по про - сто - рам,

по про - сто - рам! И, ко - неч - но, при - пе -

вать луч - ше хо - ром, луч - ше хо - ром,

луч - ше хо - ром! Спой - ка с на - ми, пе - ре -

пел - ка - пе - ре - пе - лоч - ка! Раз - и - гол - ка, два - и - гол - ка, бу - дет

е - лоч - ка! Раз - до - щеч - ка, два - до - щеч - ка, бу - дет ле - сен - ка!

Раз - сло - веч - ко, два - сло - веч - ко, бу - дет пе - сен - ка! Вме - сте//

*Припев:* Вместе весело шагать по просторам,  
По просторам, по просторам!  
И, конечно, припевать лучше хором,  
Лучше хором, лучше хором!

Спой-ка с нами, перепелка-перепелочка!  
Раз - иголка, два - иголка, будет елочка!  
Раз - дощечка, два - дощечка, будет лесенка!  
Раз - словечко, два - словечко, будет песенка!

*Припев.*

В небесах зари полоска запылится.  
Раз - березка, два - березка, будет рощица!  
Раз - дощечка, два - дощечка, будет лесенка!  
Раз - словечко, два - словечко, будет песенка!

*Припев.*

Нам счастливую тропинку выбрать надобно.  
Раз - дождинка, два - дождинка, будет радуга!  
Раз - дощечка, два - дощечка, будет лесенка!  
Раз - словечко, два - словечко, будет песенка!

*Припев.*

### 3. ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Марш

Музыка Ю. ЧИЧКОВА

В темпе марша

Ф-но  
(Баян)

*f marcato*

*mf*



## 4. ГРУСТНАЯ ПЕСЕНКА

Не слишком скоро

*la melodia con molto espressione*

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Соч. 40, № 2

*p*

*p*

*mf*

*p*

## 5. ГОПАК

из оперы "Сорочинская ярмарка"

М. МУСОРГСКИЙ

Подвижно, шутливо

*f*

*sf*

*cresc.*



## 6. ЭКОСЕЗ

Ф. ШУБЕРТ  
Соч. 18а, № 1

Не слишком скоро

## 7. ВЕСЕЛО – ГРУСТНО

Л. БЕТХОВЕН

Весело

Конец

## Грустно

*Повторить с начала до слова "Конец"*

## 8. ЮМОРЕСКА

(Отрывок)

**А. ДВОРЖАК. Соч. 101, № 7**

**Poco lento e grazioso [Довольно медленно, изящно] (♩=72)**

220. \* 220. \*

This page contains six systems of musical notation for a piano piece. The notation is written for both the right and left hands on grand staves. The key signature is B-flat major (two flats). The time signature is 3/4. The piece includes various dynamics and performance markings:

- System 1:** Starts with a piano (*p*) dynamic. The right hand has a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with slurs and ties. A *dim.* (diminuendo) marking is present. The system ends with a *pp* (pianissimo) dynamic.
- System 2:** Continues the melodic and bass lines. A *mf* (mezzo-forte) dynamic is marked. The system ends with a *f* (forte) dynamic.
- System 3:** Features a *dim.* marking. The right hand has a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with slurs and ties. The system ends with a *p* dynamic.
- System 4:** Includes a *ritard.* (ritardando) marking. The right hand has a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with slurs and ties. The system ends with a *f* dynamic and a *dim.* marking.
- System 5:** Features a *a tempo* marking. The right hand has a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with slurs and ties. The system ends with a *pp* dynamic.
- System 6:** Includes a *cresc.* (crescendo) marking. The right hand has a melodic line with slurs and ties. The left hand has a bass line with slurs and ties. The system ends with a *ritard.* marking.



9. МАРШ  
из балета "Лебединое озеро"

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Скоро

ff

p

f

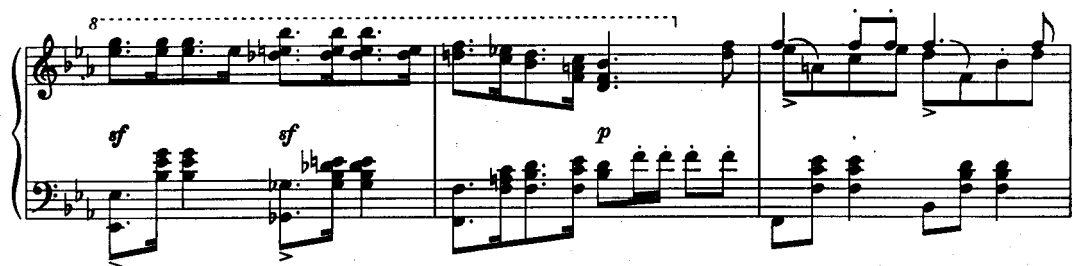
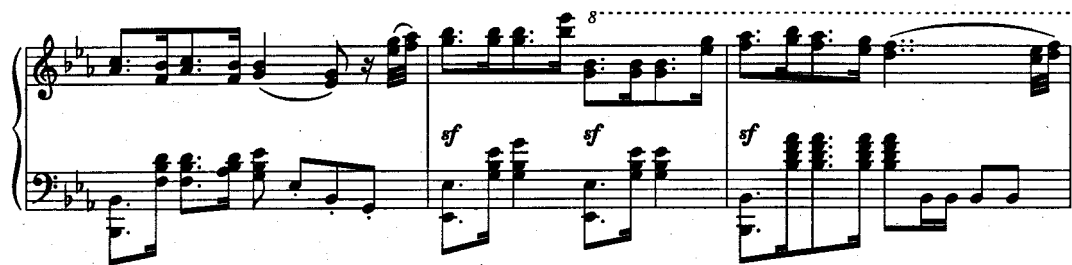
10. МАРШ

Ф. ШУБЕРТ  
Три военных марша. Соч. 51, № 3

Умеренно скоро

f

ff



# 11. МАРШ из балета "Щелкунчик"

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Подвижно и легко



3

*cresc.*

*f*

## 12. ХОРОВОД

Э. ГРИГ. Соч. 17, № 22

**Andantino**

*dim.*

*dim.*

*ppp*

7 8 1

# 13. ПОЛЬКА

Б. СМЕТАНА

Весело

# 14. ТРЕПАК

из балета "Щелкунчик"

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Очень скоро

This page contains seven systems of musical notation for a piano piece. The notation is written for both the right and left hands on a grand staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 4/4. The piece features a variety of dynamic markings and articulations.

**System 1:** The right hand plays a melodic line with eighth and sixteenth notes. The left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes. Dynamics include *f*, *p*, and *mf*.

**System 2:** The right hand continues with a melodic line, while the left hand plays a more active accompaniment with eighth notes. Dynamics include *ff*, *mf*, *f*, and *ff mf*.

**System 3:** The right hand features a series of chords and eighth notes. The left hand continues with a steady accompaniment. Dynamics include *f*, *ff*, and *mf*.

**System 4:** The right hand plays a melodic line with some grace notes. The left hand provides a harmonic base. Dynamics include *f* and *ff mf*.

**System 5:** The right hand continues with a melodic line. The left hand plays a more active accompaniment with eighth notes. Dynamics include *ff* and *f*.

**System 6:** The right hand features a series of chords and eighth notes. The left hand continues with a steady accompaniment. Dynamics include *cresc.*, *ff*, and *f*.

**System 7:** The right hand continues with a melodic line. The left hand provides a harmonic base. Dynamics include *f*.

The piece concludes with the instruction: *Повторить с начала до слова "Конец"* (Repeat from the beginning to the word "End").

# 15. ПЛАВНО – ОТРЫВИСТО

Е. ТУМАНЯН

Не спеша плавно

*tr* *sempre legato*

Конец

Подвижно легко

*mf*

Повторить от § до слова "Конец"

# 16. ШУТКА

Сюита № 2 для оркестра

И. С. БАХ

Бодро

mp

tr

# 17. НОКТИУРН

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Andante sentimentale

p

mf

p

p

mf pp

## 18. БЛАГОРОДНЫЙ ВАЛЬС

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 77, № 9

ff sf p

ff sf

p ff sf

sf p cresc.

f ff sf sf

sf sf



## 19. ШЕСТВИЕ КУЗНЕЧИКОВ

С. ПРОКОФЬЕВ  
Детская музыка

Скоро

*f*

*p*

*mp* *cresc.* *f*

## 20. АДАЖИО

Д. ШТЕЙБЕЛЬТ

Певуче

*mf*

*p*

*mf*



## 21. ЭКОСЕЗ № 2

Ф. ШУБЕРТ

Живо



## 22. ВАЛЬС

А. ДВОРЖАК. Соч. 54, № 5

Скоро



*mf* *f* *dim.* *Конец*

*p* *f* *dim.*

*p*

*f*

Повторить с начала до слова "Конец"

## 23. ПЛАСТИЧЕСКИЙ КАНОН

В. ЯНОВСКАЯ

Andante

## 24. КАК У НАШИХ У ВОРОТ

Русская народная песня

Обработка М. Иорданского

Скоро, весело



Умеренно



## 25. ТАНЕЦ

В.А. МОЦАРТ

Музыкальное произведение в 3/4 такта, ключевая подпись B-flat major. Состоит из четырех систем нотации. Правая рука играет мелодию, левая — аккомпанемент. В конце произведения — знак повторения.

## 26. МАРШ

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 10, № 1

Умеренно

Музыкальное произведение в 2/4 такта, ключевая подпись D major. Состоит из двух систем нотации. В первой системе есть обозначение *mf*, во второй — *simile*.

## 27. ВАЛЬС

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 18

## 28. ЛЕНДЛЕР

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 18,  
тетрадь II, № 15

Умеренно

Музыкальный фрагмент для фортепиано, 28. ЛЕНДЛЕР. Темп: Умеренно. Ключ: D мажор. Такт: 3/4. Динамики: p, mf.

## 29. ЭКОСЕЗ

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 49, № 3

Подвижно

Музыкальный фрагмент для фортепиано, 29. ЭКОСЕЗ. Темп: Подвижно. Ключ: D мажор. Такт: 2/4. Динамики: p, f, ff.

## 30. ЭКОСЕЗ

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 49, № 4

Умеренно

Музыкальный фрагмент для фортепиано, 30. ЭКОСЕЗ. Темп: Умеренно. Ключ: D мажор. Такт: 2/4. Динамики: p, f.

# 31. ЛЕНДЛЕР

Ф. ШУБЕРТ

В темпе вальса

Музыкальный фрагмент 31. ЛЕНДЛЕР. Музыка Ф. ШУБЕРТ. Темп: В темпе вальса. Динамики: *p*, *f*, *p*.

# 32. ЭКОСЕЗ

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 67, № 2

Оживленно

Музыкальный фрагмент 32. ЭКОСЕЗ. Музыка Ф. ШУБЕРТ. Темп: Оживленно. Динамики: *f*, *f*.



### 33. В ЛАГЕРЕ

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 2

Спокойно

Скоро

*f* *pp* как эхо *p* *f* *pp*

### 34. МАЗУРКА

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 1

В темпе мазурки

Задумчиво

*mf* *f* *p* *p* 2-й раз rall.

### 35. СКУЧНЫЙ РАССКАЗ

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 8

Умеренно

*mf*

*наоедливо*

*mf*

*mf*

### 36. ВАЛЬС

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 15

В темпе вальса

*mf*

*non legato*

rall. a tempo

## 37. ЭТЮД

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 12

Скоро

*f*

## 38. В РАЗЛУКЕ

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 4

Не спеша

*mf espressivo*

*rit.* *a tempo* *rall.* *p*

## 39. МАРШ

А. ГРЕЧАНИНОВ  
Детский альбом. Соч. 98, № 3

Маршеобразно

*f* *f non legato p* *f*

# 40(a). ПОЛЬКА

Цезарь КЮИ

*p*

1. 2.

# 40(б). ПЕСЕНКА КАТОН

из оперы "Казанова"

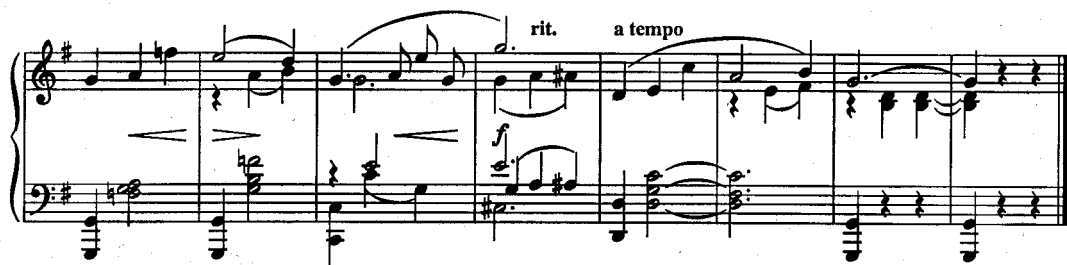
Л. РУЖИЦКИЙ

*p*

*mf* *legato* *mf*

*ten.*

*rit.*



# 41. ИГРА С МЯЧАМИ

Л. БАННИКОВА

Умеренно

*p*

*f*

*пр.р.* *л.р.*

*p*

*8va*

Подвижно

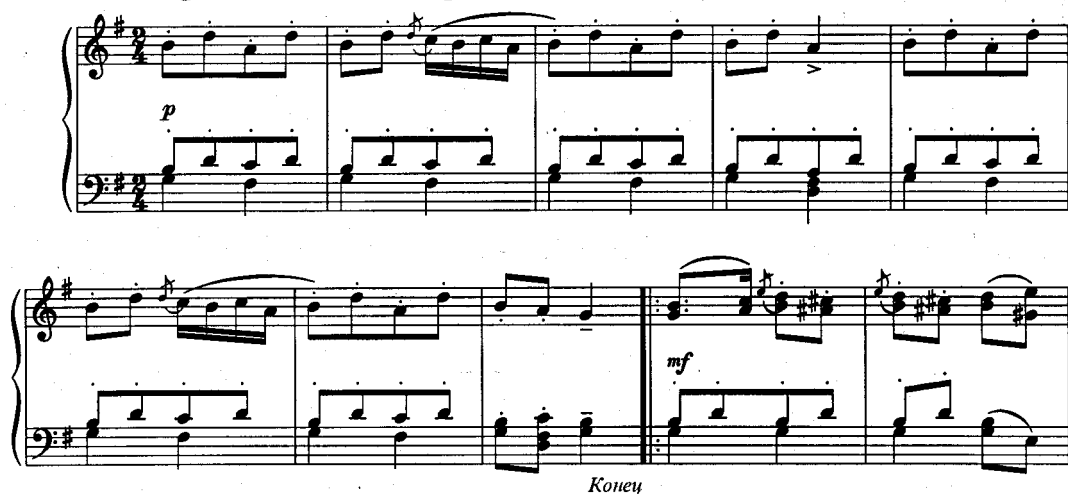
*p*



## 42. КАЗАЧОК

А. ДАРГОМЫЖСКИЙ

*Allegretto* [Довольно скоро]



Повторить с начала до слова "Конец"

# 43. ВАЛЬС

Ф. ШУБЕРТ. Соч. 50, тетр. 1  
Сентиментальные вальсы, № 5

*p*

*f*

*Fine*

*Da capo al Fine*

# 44. ХАЛЛИНГ

**Allegro marcato**

Э. ГРИГ. Соч. 38, № 4

*mf*

*f*

*pp*



This page of musical notation consists of six systems of staves, each with a treble and bass clef. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and accidentals. Dynamics are indicated by letters like *p*, *f*, *pp*, and *fp*. Tempo markings include *rit.* (ritardando), *a tempo*, and *poco rit.*. Performance instructions like *una corda* and *una corda* are present. The notation is written in a key signature of two flats (B-flat and E-flat).

System 1: Treble clef starts with a piano (*p*) dynamic. Bass clef has a *rit.* marking. A *una corda* instruction is written above the bass staff.

System 2: Treble clef has an *a tempo* marking. Bass clef has a *a tempo* marking.

System 3: Treble clef starts with a forte (*f*) dynamic. Bass clef has a piano (*p*) dynamic.

System 4: Treble clef starts with a pianissimo (*pp*) dynamic. Bass clef has a *pp* dynamic.

System 5: Treble clef starts with a *pp* dynamic. Bass clef has a *pp* dynamic. A *rit.* marking is present in the bass staff. A *a tempo* marking is present in the bass staff.

System 6: Treble clef starts with a *fp* dynamic. Bass clef has a *fp* dynamic. A *poco rit.* marking is present in the bass staff. A *pp* dynamic is present in the bass staff.

# 45. ВАЛЬС-ШУТКА

из Первой балетной сюиты (отрывок)

Д. ШОСТАКОВИЧ

Оживленно, но не очень скоро

*p staccato*

The musical score is written for piano and right hand. It is in 3/4 time and B-flat major. The tempo is 'Оживленно, но не очень скоро' (Lively, but not too fast). The score consists of six systems. The piano part is a simple accompaniment of eighth notes. The right hand features various melodic lines with fingerings and articulations. The first system starts with a piano (p) dynamic and staccato marking. The fifth system introduces a mezzo-forte (mf) dynamic. The score ends with a final cadence in the sixth system.



# 46. ПОЛЬКА

М. ГЛИНКА

Облегченное переложение М. Раухвергера

The musical score is written for piano and consists of six systems. The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 2/4. The score includes various musical notations such as chords, single notes, and rests. Dynamic markings include *mf* (mezzo-forte), *f* (forte), and *p* (piano). There are also articulation marks like accents (^) and a breath mark (v). The score features two first endings (marked '1.') and one second ending (marked '2.').

## 47. РИТМИЧЕСКИЙ КАНОН С БУБНАМИ

М. ПУСТОВОЙТОВА

Умеренно

*mf*

## 48. ЗНАЧИТ ЭТО ЛЮБОВЬ

Пластический канон с цветами

М. ДЭВИД  
А. ХОФМАН

Moderately with expression

*mf*

B $\flat$  Bdim Cm7 F7 B $\flat$

Cm7 F7 Dbdim F7

B $\flat$  B $\flat$  Bdim Cm7 F7

B $\flat$  B $\flat$ 7 E $\flat$  Cm7  
 F7 G7 Cm7 F7

Комплекс гимнастических упражнений на музыку А. Гедике

## 49. СОНАТИНА

**Allegro moderato**

Соч. 36, № 20

*f* *p* *f*  
*p* *mf* *f*

## 50. ЭТЮД

Соч. 36, № 42

**Allegro moderato**

# 51. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Соч. 36, № 35

**Allegretto**

51. МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

*p*

*pp*

# 52. ОРКЕСТР ГРЕМИТ НА БАЛУ

Соч. 57, № 14

**Allegro pomposo**

52. ОРКЕСТР ГРЕМИТ НА БАЛУ

*ff*

*pp*



# 53. ПЬЕСА

Соч. 6, № 11

**Allegretto**

The musical score is written for piano and features a variety of musical elements:

- Staff 1:** Right hand starts with a slur over measures 1-4, marked *p*. Left hand has a triplet of eighth notes in measure 1. Measure 5 has a slur over measures 5-6, marked *espr.*
- Staff 2:** Continues the melodic lines with various slurs and ties. Measure 5 has a triplet of eighth notes.
- Staff 3:** Features a slur over measures 1-4 in the right hand. Measure 5 has a triplet of eighth notes.
- Staff 4:** Right hand has a slur over measures 1-4, marked *p*. Measure 5 has a slur over measures 5-6, marked *f*.
- Staff 5:** Right hand has a slur over measures 1-4, marked *pp*. Measure 5 has a slur over measures 5-6, marked *pp*.
- Staff 6:** Right hand has a slur over measures 1-4, marked *pp*. Measure 5 has a slur over measures 5-6, marked *pp*.

# 54. МАЗУРКА

Соч. 36, № 23

Con brio [С блеском]

5. 2. 3. 3.

5. 1. 5. 1. 2. 5. 1. 5.

mf

3. 1. 2. 1. 5. 5. 4. 2. 3. 1. 2. 3. 5. 2.

f

5. 3. 5. 2. 1. 4. 1. 2. 3.

# 55. ТАНЕЦ

Соч. 36, № 21

Allegro [Скоро]

mf

4. 1. 2. 1. 4. 4. 3. 3. 2. 2. 1. 4. 1. 1.

2. 4. 2. 2. 2. 3. 1.

p cresc.

Комплекс гимнастических упражнений  
на музыку с современными ритмами

## 56. БЫСТРЫЙ ФОКСТРОТ

Подвижно

А. ЦФАСМАН

## 57. СТАРЫЙ АВТОМОБИЛЬ

Risiluto

Р. ПЕТЕРСОН

Musical score for "Старый автомобиль" (Old Car) by R. Petersen. The piece is in 4/4 time, key of B-flat major, and marked "Risiluto". It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has four measures, the second has four measures, and the third has five measures. The melody is primarily in the right hand, featuring eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady bass line with eighth notes.

## 58. ЧАРЛЬСТОН

Весело

Ю. ЧИЧКОВ

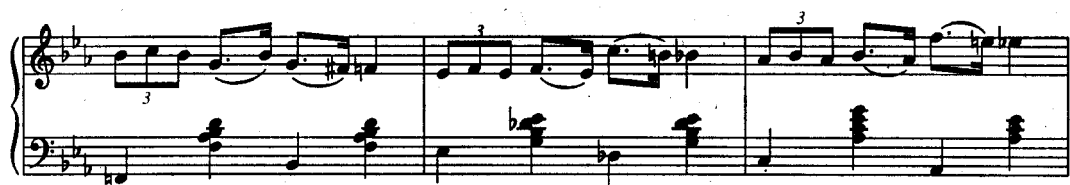
Musical score for "Чарльстон" (Charleston) by Yu. Chichkov. The piece is in 4/4 time, key of B-flat major, and marked "Весело" (Joyfully). It consists of three systems of piano accompaniment. The first system has four measures, the second has four measures, and the third has five measures. The melody is primarily in the right hand, featuring eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a steady bass line with eighth notes. The third system is marked "замедляя" (Ritardando).



## 59. КАЧЕЛИ

В темпе быстрого фокстрота

И. НИССЕН



## 60. РЕГТАЙМ

С. ДЖОПЛИН

Moderato

musical score for "Regatta" by Scott Joplin, Moderato tempo. The score is in 2/4 time and consists of four systems of piano and bass staves. The melody is in the right hand, and the bass line is in the left hand. Dynamics include *mp*, *f*, and *p*.

## 61. ЕЛИЗАБЕТ

П. АНКА

Allegretto fresco

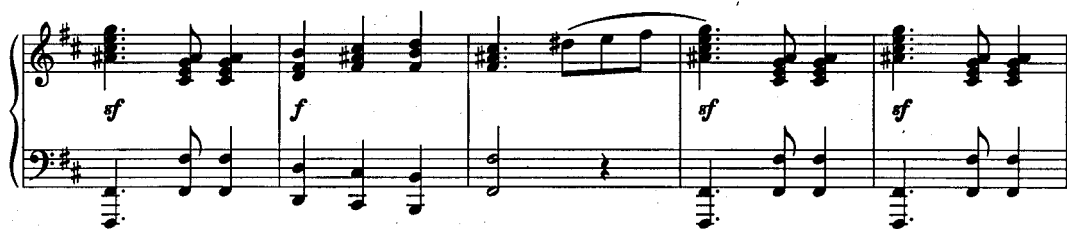
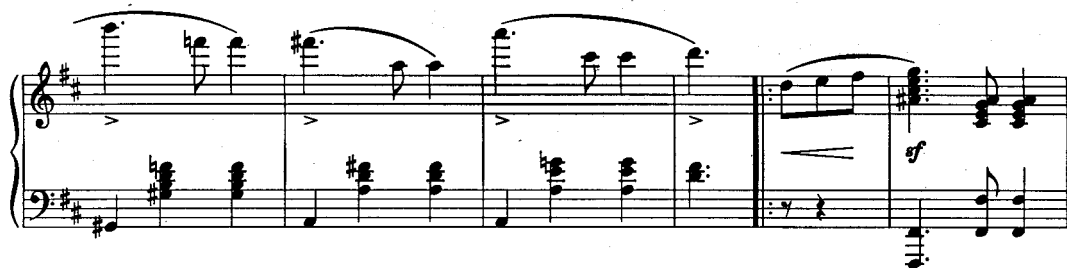
musical score for "Elizabeth" by Paul Anka, Allegretto fresco tempo. The score is in 4/4 time and consists of three systems of piano and bass staves. The melody is in the right hand, and the bass line is in the left hand. The key signature has one sharp (F#).



62. ВАЛЬС  
Игра с мячами

Ф. ШУБЕРТ  
Соч. 9, тетр. 2, № 11

Умеренно



# 63. ИГРА С МЯЧАМИ

В темпе вальса

А. САМОНОВ

The musical score is written for piano and consists of six systems. Each system contains a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 3/4. The tempo is marked 'В темпе вальса' (In waltz tempo). The dynamics are indicated as follows: *p* (piano) at the beginning of the first system, *mf* (mezzo-forte) in the first system and the fourth system, *f* (forte) in the third and fifth systems, and *p* (piano) in the sixth system. The melody is primarily in the right hand, featuring eighth and sixteenth notes, often beamed together. The left hand provides a steady harmonic accompaniment with chords and moving lines. The piece concludes with a final cadence in the sixth system.



## 64. КОНТРАНС

Л. БЕТХОВЕН  
Шесть контрдансов, № 1



## 65. ГАВОТ

Темп гавота

А. КОРЕЛЛИ



## 66. ПЕТУШОК

Латышская народная песня

Подвижно



## 67. ДЕТСКАЯ ПЬЕСА

Не скоро

Б. БАРТОК

mf p poco rit.

## 68. ЛЮДИ РАБОТАЮТ

Моравская народная песня

Обработка Ф. Эрню

Спокойно, плавно

p mf p

## 69. МЕНУЭТ II

Й. ГЕНДЕЛЬ

p f

## 70. ГАВОТ

Ж. ГОСЕК

Не слишком скоро

Four systems of musical notation for a Gavotte. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The notation includes treble and bass staves. Dynamics are indicated by *p* (piano), *mf* (mezzo-forte), and *f* (forte). The piece features a repeating eighth-note melody in the right hand and a harmonic accompaniment in the left hand. The first system has four measures with dynamics *p*, *mf*, *p*, and *mf*. The second system has four measures with dynamics *p*, *mf*, *f*, and *f*. The third system has four measures with dynamics *p*, *mf*, *p*, and *mf*. The fourth system has four measures with dynamics *p*, *mf*, *f*, and *f*.

## 71. УЖ ТЫ, КОВАЛЬ, КОВАЛЕЧЕК

Русская народная песня

Энергично

Two systems of musical notation for a Russian folk song. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The notation includes treble and bass staves. Dynamics are indicated by *f* (forte) and *p* (piano). The piece features a strong, rhythmic melody in the right hand and a simple harmonic accompaniment in the left hand. The first system has four measures with dynamics *f*, *f*, *f*, and *f*. The second system has four measures with dynamics *p*, *p*, *p*, and *p*.

## 72. ПРЕЛЮДИЯ

Г. БЕРТИНИ, 12 маленьких пьес, №

Оживленно

*p*  
*sempre legato*  
*poco cresc.*  
*p*  
*poco cresc.*  
*dim.*

## 73. ЛАДУШКИ

В. КУРОЧКИН

Allegro moderato

*f*  
*p*  
*f*  
*p*

*p*

*Fine*

*p*

*rit. e dim.*

*p*

*pp*

*Da capo al Fine*

## 74. ПАССАКАЛИЯ

Г. Ф. ГЕНДЕЛЬ

Облегченная редакция А. РУББАХА

Умеренно

*mf*

## 75. ВИНОГРАД В САДУ ЦВЕТЕТ

Русская народная песня

Ви - но - град в са - ду цве - тет, ви - но - град

в са - ду цве - тет, а я - год - ка, а я - год - ка по - спе -

- ва - ет, а я - год - ка, а я - год - ка по - спе - ва - ет.

## 76. ЛАТЫШСКАЯ НАРОДНАЯ ПЕСНЯ

Не очень скоро



## 77. ВАЛЬС

Ф. ШОПЕН



## 78. ШАРМАНЩИК ПОЕТ

отрывок

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Довольно медленно, плавно

## 79. КОЛЫБЕЛЬНАЯ

А. ПЕТРОВ

Спокойно

## 80. АНДАНТИНО

А. ХАЧАТУРЯН



## 81. РИТМИЧЕСКОЕ ЭХО

№ 1



№ 2



## 82. РИТМИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Быстро

М. БРОННЕР





## 83. ПОЛЬКА-МАЗУРКА

Отрывок

А. ГУРИЛЕВ

Ф.-п.  
или  
баян

## 84. ПЕСЕНКА ЖНЕЦОВ

Р. ШУМАН, Op. 68



## 85. ПОЛЬКА

М. БАЛАКИРЕВ

Шутливо



rit

## 86. ЗЕРКАЛО

Русская народная песня

Обработка М. Раухвергера

Умеренно

*mf*

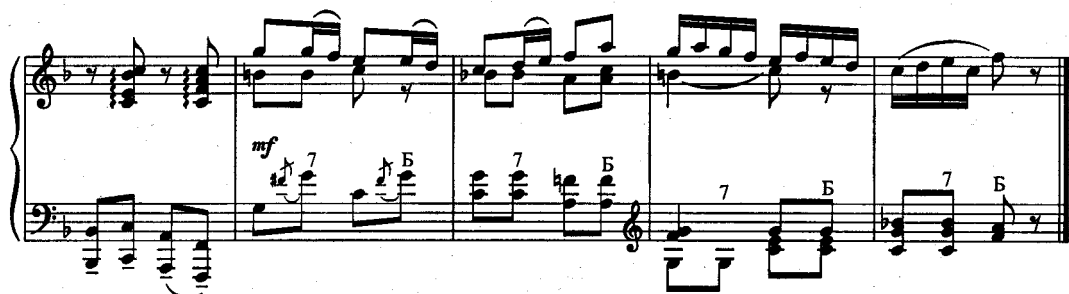
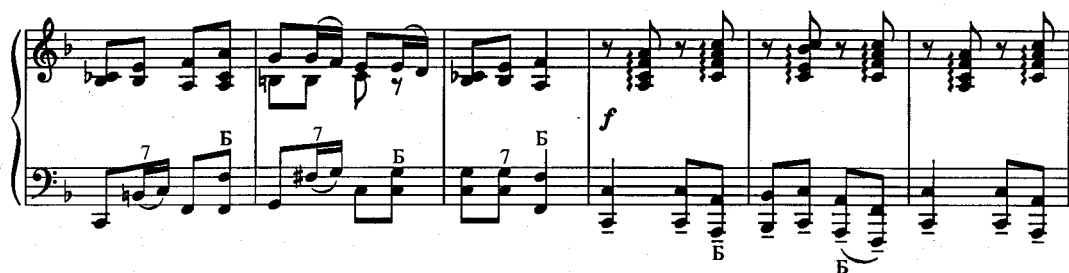
*ff*

## 87. КРУГОВАЯ ПЛЯСКА

Русская народная мелодия

Обработка С. Разеренова

Весело



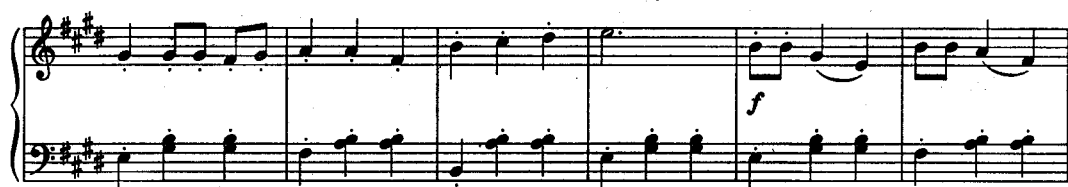
## 88. АННУШКА

Чешская народная песня

Обработка В. Ребикова

Умеренно





## 89. МАЛЕНЬКАЯ ПОЛЬКА

Д. КАБАЛЕВСКИЙ

Певуче, не торопясь



# 90. ВЕСЕЛЫЙ СЛОНЕНОК

В. КОМАРОВ

Грაციозно

The musical score is written for piano and consists of seven systems of two staves each (treble and bass clef). The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The tempo/style marking is 'Грაციозно' (Gracefully). The score includes several measures of music with various dynamics and articulations.

- System 1:** Starts with a treble staff melody and a bass staff accompaniment. A first ending bracket labeled '1' spans the final two measures of the system.
- System 2:** Continues the melody and accompaniment.
- System 3:** Features a treble staff with chords and a bass staff with a more active line. A second ending bracket labeled '2' spans the final two measures.
- System 4:** Continues the piece. A third ending bracket labeled '3' spans the final two measures.
- System 5:** Includes a piano (*p*) marking in the bass staff and a forte (*f*) marking in the treble staff.
- System 6:** Continues the melody and accompaniment. A fourth ending bracket labeled '4' spans the final two measures.
- System 7:** The final system, featuring a treble staff with chords and a bass staff with a more active line. It includes first and second endings labeled '1.' and '2.' respectively.

# 91. ТИК-ТАК

А. ОСТРОВСКИЙ

8

8

8

8

замедляя

# 92. СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ

Вступление

В. КОМАРОВ

### 93. РУССКАЯ ПЛЯСКА С КОСЫНОЧКАМИ (а) "Милый мой хоровод"

Русская народная песня

Обработка В. Золотарева

Спокойно

Тема





1 Bap.



2 Bap.



3 Bap.



4 Bap.





5 Вар.



# (б). У нас в округе Русская народная песня

Обработка В. Золотарева

Решительно  
Вступление



1 вариация



1 вариация

## 94. РУССКАЯ ПЛЯСОВАЯ

Обработка В. Золотарева

Раздольно

marcato

cantabile

## 95. ТРАВУШКА-МУРАВУШКА

Русская народная песня

Не спеша

*mf*



# 96. КАЗАЧОК

М. БЛАНТЕР

The second system of the musical score continues the piece. It also consists of two staves (treble and bass clef) in the same key signature. The notation includes various rhythmic values and chordal structures. The system ends with a double bar line and two first/second endings marked '1.' and '2.'.

# 97. ПОЛЬКА

Т. КОРГАНОВ. Соч. 21

Свободно

Довольно скоро, изящно

*mf* *p* *p* *mf* *poco rit.* *a tempo* *p* *f* *f* *mf* *p* *f* *molto rall.* *p dim.* *a tempo* *pp*

*a tempo*

*mf*

*rit.*

*p*

*f*

## 98. ТАНЕЦ "МАРИОНЕТКИ"

Полька (Регтайм)

В. СЕМЕНОВ

Подвижно, но не слишком

*non legato*

*mf*

*non legato*



## 99. ТАНЕЦ "СТИРКА"

Если ты со мною рядом

Д. ГЕРШВИН







# 100. ПИНГВИНЫ

В. КУПРЕВИЧ

В Ан-тарк-ти-де льди-ны зем-лю скры-ли

Льди-ны в Ан-тарк-ти-де за-ме-ла пур-га. Здесь од-ни пин-

гви-ны преж-де жи-ли, рев-ни-во ох-ра-ня-я сво-

и сне-га, рев-ни-во ох-ра-ня-я сво-и сне-га.

# 101. В ХОРОВОДЕ БЫЛИ МЫ

Русская народная песня

Обработка Г. Левдокимова

Умеренно

The piano score is written for a single piano. It features a mix of chords and single notes, with some passages marked with slurs. The dynamics range from mezzo-forte (mf) to forte (f). The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 2/4. The score is divided into six systems, each containing two staves (treble and bass clef). The first system begins with a mezzo-forte (mf) dynamic. The second system starts with a forte (sf) dynamic. The third system is marked piano (p). The fourth and fifth systems do not have explicit dynamic markings. The sixth system concludes with a forte (f) dynamic. Chords are indicated by letters: 'М' for major triads, '7' for dominant seventh chords, and 'Б' for diminished chords. Some notes are marked with a circled 'x' for articulation.

# 102. РУССКАЯ ПЛЯСОВАЯ

Обработка А. Иванова

Неторопясь

# 103. ПОЛЬКА-ПИЦЦИКАТО

И. ШТРАУС

Скоро

pp

pp

f

dim.

pp

pp

This block contains five systems of piano notation. The first system has a *pp* dynamic marking. The second system also has a *pp* marking. The third system features a *f* marking. The fourth system includes *dim.* and *pp* markings. The fifth system has a *pp* marking. The notation includes various chords, arpeggios, and melodic lines in both hands.

# 104. ГЛАДИТЬ КОШКУ Колыбельная

Т. ВИЛЬКОРЕЙСКАЯ

p

mf

This block contains two systems of piano notation for the piece '104. ГЛАДИТЬ КОШКУ'. The first system has a *p* dynamic marking. The second system has a *mf* marking. The notation includes chords and melodic lines in both hands.

## 105. БАБОЧКА

Р. ШУМАН. Соч. 79, № 2

Быстро

*p*

## 106. ИГРА С ВОДОЙ

Французская народная мелодия

Умеренно

*mf*

# 107. РИСОВАНИЕ НА ПЕСКЕ

В. РЕБИКОВ. Соч. 31

Спокойно, сосредоточенно

*p*

*p*

*mf*

Конец

Повторить с начала до слова "Конец"

# 108. ОЙ, УТУШКА ЛУГОВАЯ

Русская народная мелодия  
Упражнение "На речке"

Обработка Т. Ломовой

Оживленно

*mf*

*p*

*f*

# 109. КАЧЕЛИ

В. ЗОЛОТАРЕВ

Умеренно

*mf*

*p* *cresc.* *f* *dim.*

*p* *cresc.* *f* *dim.*

*dim.* *ten.* *a tempo* *mf*

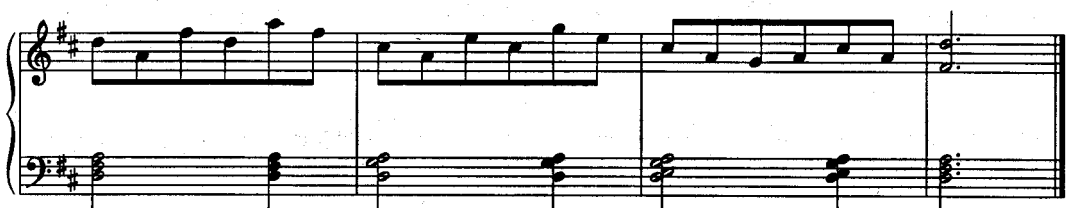




**110. ЛЕНДЛЕР**  
Упражнение "Ветерок и ветер"

Л. БЕТХОВЕН

Умеренно, спокойно



# 111. КТО ЖИВЕТ В ЛЕСУ?

## I. Лесная тишина

И. МАНУКЯН

Спокойно

Two systems of piano music in G major, 4/4 time. The first system consists of two measures, and the second system consists of three measures. The music is characterized by long, flowing lines in the right hand and sustained chords or single notes in the left hand, creating a sense of stillness. Dynamics include piano (p) and mezzo-forte (mf).

## II. Медведи

Тяжело

Two systems of piano music in G major, 4/4 time. The first system consists of two measures, and the second system consists of three measures. The music features heavy, slow-moving lines with long intervals and sustained notes, conveying a sense of weight and slowness. Dynamics include mezzo-forte (mf) and forte (f).

## III. Зайцы

Легко

One system of piano music in G major, 4/4 time, consisting of two measures. The music is light and features rapid, flowing lines in both hands, suggesting quick movement. The dynamic is mezzo-forte (mf).

замедляя      в темпе

#### IV. Волки

В среднем темпе, грозно

rit.      a tempo

# V. Лисы

В темпе вальса

## 112. ТАНЕЦ

Этюд "Белочки"

В. ГАВРИЛИН

*f leggiero*

*rall.*

*a tempo*

*mp*

*mf*

*pp*

# 113. СКЕРЦЕТТО

Этюд "Кошечки"

Т. ДЮБУА

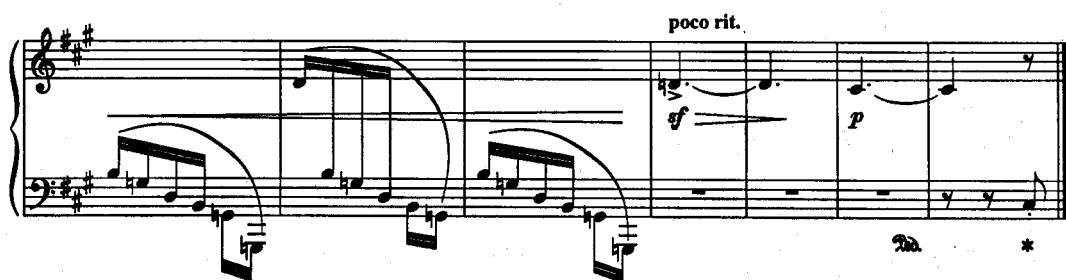
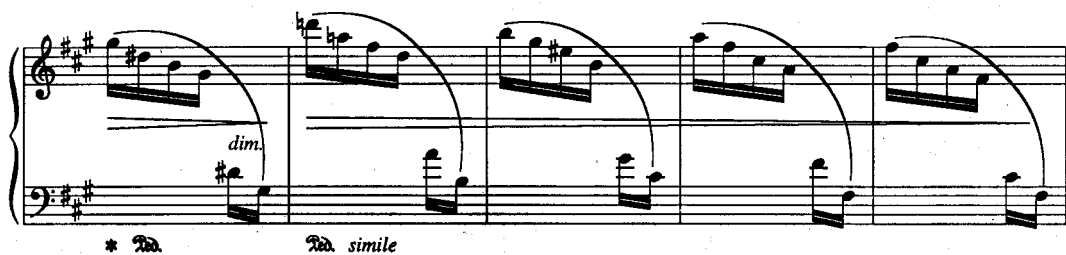
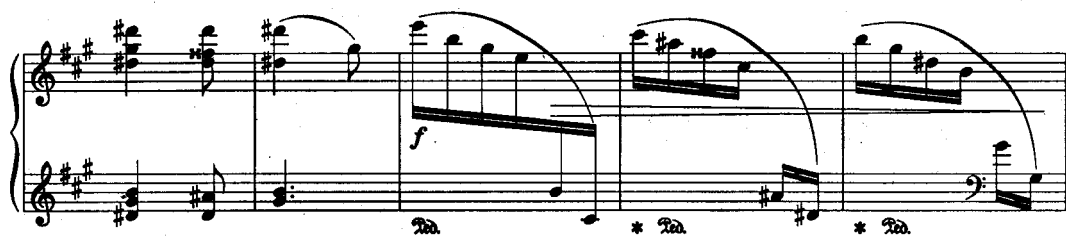
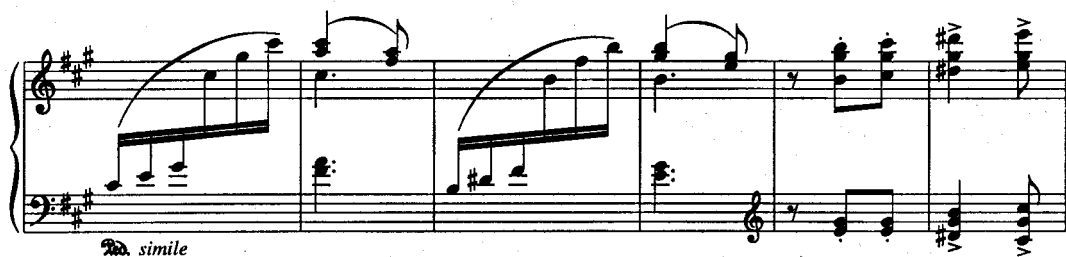
*Allegro vivo e leggiero*

*p*

*simile*

*poco a poco cresc.*

*poco a poco cresc.*



# 114. НА ГОРЕ-ТО КАЛИНА

Русская народная песня

Обработка А. Новикова

Умеренно скоро

*mf*

1. На го - ре - - то ка - ли - на, под го -  
2. Там де - ву - - шки гу - ля - ли, там крас -

ро - - ю ма - ли - на. Ну, что ж, ко - му де - ло,  
ны - - е гу - ля - ли. Ну, что ж, ко - му де - ло,

ка - ли - на, ну, ко - му ка - ко - е де - ло, ма - ли - на.  
гу - ля - ли, ну, ко - му ка - ко - е де - ло, гу - ля - ли.

3. Калинушку ломали (2 раза)

*Припев.*

4. Во пучочки вязали (2 раза)

*Припев.*

5. На дорожку бросали (2 раза)

*Припев.*

# 115. ВО КУЗНИЦЕ

Русская народная песня

Обработка А. Жарова

Весело

1. Во ку... во куз - - ни - це, во ку... во

куз - - ни - це. Во куз - ни - це мо - ло - ды - е куз - не -

цы, во куз - ни - це мо - ло - ды - е куз - не - цы.

1. Во ку... во кузнице,  
Во ку... во кузнице,  
Во кузнице молодые кузнецы,  
Во кузнице молодые кузнецы.

2. Они, они куют,  
Они, они куют.  
Они куют, приговаривают,  
Молотами приколачивают.

3. "Пойдем, пойдем, Дуня,  
Пойдем, пойдем, Дуня.  
Пойдем, Дуня, на лужок, на лужок,  
Сорвем, Дуня, лопушок, лопушок.

4. Сошьем, сошьем Дуне,  
Сошьем, сошьем Дуне.  
Сошьем Дуне сарафан, сарафан,  
Сошьем Дуне сарафан, сарафан.

5. Носи, носи, Дуня,  
Носи, носи, Дуня.  
По праздникам надевай, надевай,  
По праздникам надевай, надевай.



# 116. ОЙ, ВСТАВАЛА Я РАНЕШЕНЬКО

Русская народная песня

Обработка Н. Метлова

Спокойно *Запевала*

*p*

Ой, вста - ва - ла я ра - не - шень - ко, у - мы -

*Прпев*

*f* Все

ва - ла - ся бе - ле - шень - ко. Ой - ли, да - ли, ка -

лин - ка мо - я, в са - ду я - го - да ма - лин - ка мо - я.

1. Ой, вставала я ранешенько,  
Умывалася белешенько.

*Прпев:*

Ой-ли, да-ли, калинка моя,  
В саду ягода малинка моя.

2. Надевала черевички на босу,  
Я гнала свою корову на росу.

*Прпев.*

3. Я гнала свою корову на росу,  
Повстречался мне медведь во лесу.

*Прпев.*

4. Я медведя испугалася,  
Во чисты кусты бросалася.

*Прпев.*

5. Ты, медведюшка-батюшка,  
Ты не тронь мою коровушку.

*Прпев.*

6. Я коровушку доить буду,  
Малых детушек поить буду.

*Прпев.*

7. Ой, вставала я ранешенько,  
Умывалася белешенько.

*Прпев.*

# 117. ТАРАНТЕЛЛА

Е. ТУМАНЯН

Живо, весело, напористо

The musical score is written for piano and consists of seven systems. Each system has a treble and bass staff. The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 8/8. The tempo/mood is indicated as 'Живо, весело, напористо' (Allegro, lively, energetic). The score includes dynamic markings: *mf* (mezzo-forte) at the beginning, *p* (piano) in the third system, and *f* (forte) in the fifth system. The melody is primarily in the right hand, with a steady bass line in the left hand. The piece ends with a double bar line.

## 118. ПЕСНЯ ХИВРИ

отрывок из оперы "Сорочинская ярмарка"

Игра "Мышеловка"

М. МУСОРГСКИЙ

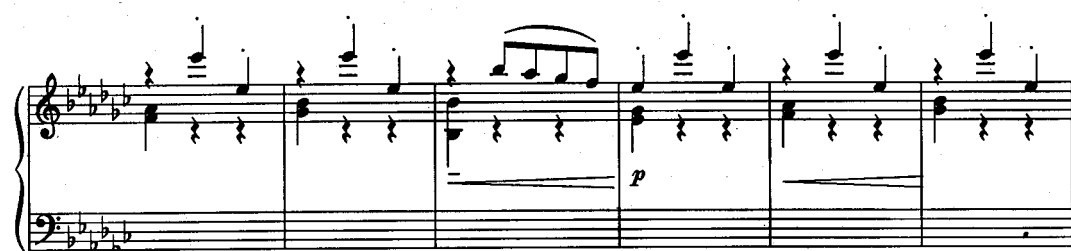
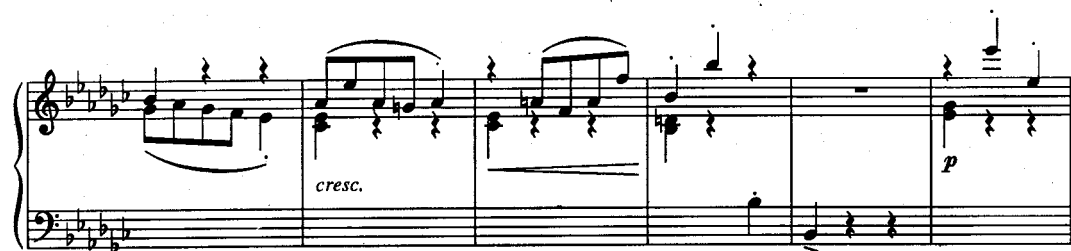
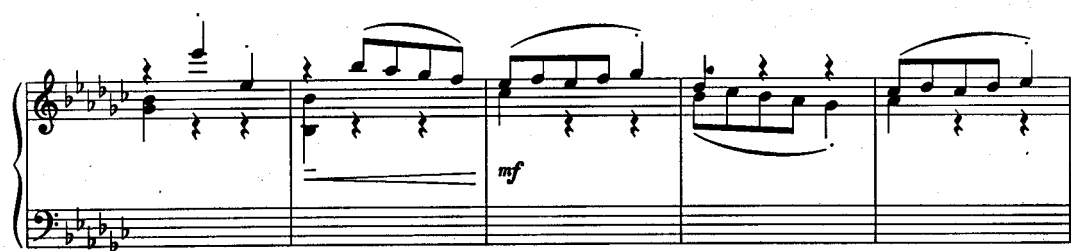
*Allegretto scherzando* [Довольно скоро, шутливо]

## 119. ДОЖДИК

отрывок

В. КОСЕНКО

*Allegro scherzando*



## 120. ЦВЕТЫ И БАБОЧКИ

В. ЗОЛОТАРЕВ

Умеренно





В темпе вальса



# 121. ПОПЛАВАЕМ!

В. ЗОЛОТАРЕВ

Подвижно

# 122. МАЛЕНЬКИЙ ВАЛЬС

А. ЛЯДОВ. Соч. 26



### 123. ВРОДЕ ВАЛЬСА

Д. КАБАЛЕВСКИЙ. Соч. 27, № 1

*Allegretto cantabile* [Довольно подвижно. Певуче]

Musical score for piano, measures 9-24. The score continues from the previous system. It features a variety of dynamic markings: *p* (piano) at measures 9, 15, and 24; *mf* (mezzo-forte) at measures 12 and 18. The tempo/style marking is *Allegretto cantabile* with the instruction [Довольно подвижно. Певуче]. The key signature remains G major. The piece concludes with a final chord in measure 24.

# 124. МУЗЫКАЛЬНЫЙ МОМЕНТ

Этюд "Птичий базар"

Г. СВИРИДОВ

*Allegro grazioso* [Подвижно и грациозно]

The musical score is written for piano and consists of 12 measures. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 2/4. The tempo and character are indicated as *Allegro grazioso* [Подвижно и грациозно].

The score is divided into two systems of six measures each. The first system begins with a treble clef and a *mp* dynamic marking. The bass line consists of a steady eighth-note pattern. The treble line features a series of eighth-note chords and a melodic line. The second system continues the piece, with dynamics ranging from *pp* to *sf*. The bass line remains a steady eighth-note pattern, while the treble line introduces more complex melodic figures, including slurs and ties. The piece concludes with a final chord in the bass line.

Performance markings include *Ped.* (pedal) and *\** (accents) throughout the score.

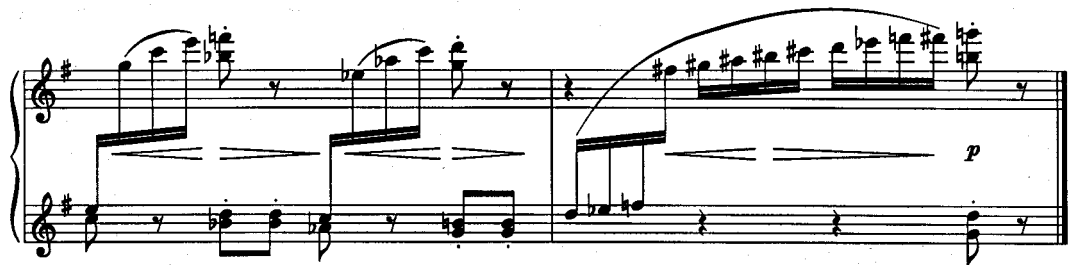
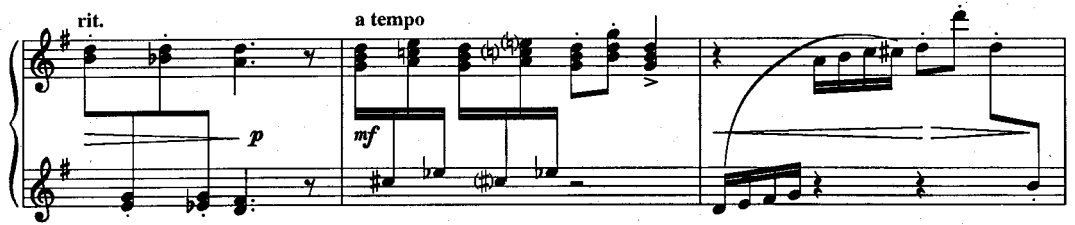
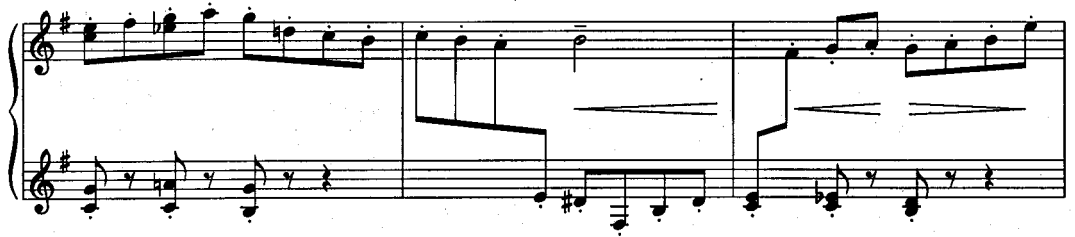


125. СКЕРЦО  
Игра "Зайцы и Лиса"

И. ШАМО

*Allegretto scherzando*

The musical score is written for piano and treble clef. It begins with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The tempo is marked *Allegretto scherzando*. The score is divided into five systems, each consisting of a piano (left) and treble (right) staff. The first system includes dynamic markings *mf* and *p*, and tempo markings *rit.* and *a tempo*. The second system features a long melodic line in the treble staff. The third system includes dynamic markings *mp* and *mf*, and tempo markings *rit.* and *a tempo*. The fourth system features a long melodic line in the treble staff. The fifth system includes the marking *staccatissimo* and *mp*.



## 126. У МЕНЯ ЛЬ ВО САДОЧКЕ

Русская народная песня

Обработка Н. Римского-Корсакова

Умеренно скоро

У ме - ня ль во са - доч - ке, у ме - ня ль во пре - крас - ном  
лю - шень - ки, лю - ли, лю - шень - ки, лю - ли!

The musical score is in 3/4 time, key of D major. It features a vocal melody and a piano accompaniment. The piano part consists of a right-hand melody and a left-hand bass line. The lyrics are written below the vocal staff.

2. Хорошо пташки пели,  
Хорошо распевали.  
Люшеньки, люли,  
Люшеньки, люли!

4. Охота гуляти,  
Скакати, плясати.  
Люшеньки, люли,  
Люшеньки, люли!

3. А я ль молоденька  
Охота гуляти.  
Люшеньки, люли,  
Люшеньки, люли!

5. Скакати, плясати,  
В зелен сад ходити.  
Люшеньки, люли,  
Люшеньки, люли!

## 127. ЗЕМЕЛЮШКА-ЧЕРНОЗЕМ

Русская народная песня

Не скоро

1. Зе - ме - люш - ка - чер - но - зем, зе - ме - люш - ка - чер - но -  
2. Тут бе - рез - ка вы - рос - ла, тут бе - рез - ка вы - рос -

The musical score is in 2/4 time, key of D major. It features a vocal melody and a piano accompaniment. The piano part consists of a right-hand melody and a left-hand bass line. The lyrics are written below the vocal staff. The score includes dynamic markings: *tr* (trill) and *p* (piano).

зем. Чер - но - зем, чер - но - зем, зе - ме - люш - ка - чер - но - зем.  
ла, вы - рос - ла, вы - рос - ла, тут бе - рез - ка вы - рос - ла.

## 128. ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА

Русская народная песня

Широко ♩ = 80

В зо - ло - ты - е во - ро - та про - хо - ди - те, гос - по - да.

Пер - вый - раз про - ща - ет - ся, вто - рой раз за - пре - ща - ет - ся,

а на тре - тий - раз - не про - пус - тим вас!

## 129. ПЧЕЛКИ

Русская народная песня

Живо ♩ = 90

Пчел - ки, пчел - ки, жаль - ца - и - гол - ки, *Конец*

се - ры - е, ма - лы - е, кры - лыш - ки а - лы - е.

1. Пчелки, пчелки,  
Жальца-иголки,  
Серые, малые,  
Крылышки алые.

2. Поверху летают,  
К цветкам припадают,  
Медок собирают,  
К колодцу таскают.

ЖЖ-ж-жи!

# 130. СТРОИТЕСЬ В ЗВЕНЬЯ

И. МАНУКЯН

Бодро

The musical score is written for piano and consists of seven systems. Each system contains a right-hand staff (treble clef) and a left-hand staff (bass clef). The key signature is one sharp (F#), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Бодро' (Allegro) and the dynamic is 'mf' (mezzo-forte). The score begins with a series of chords in the right hand and a steady eighth-note bass line in the left hand. The melody in the right hand is composed of eighth and sixteenth notes, often beamed together. The left hand provides a rhythmic foundation with eighth notes, while the right hand plays more complex rhythmic patterns, including triplets and sixteenth-note runs. The piece concludes with a final chord in the right hand and a sustained bass note in the left hand.



### 131. ШАРМАНЩИК

Старинный вальс

М. КАЖЛАЕВ

*Andante cantabile* [Не спеша, напевно]

The main musical score for the waltz, consisting of five systems of piano accompaniment. The key signature changes from G major to E-flat major (three flats). The tempo/mood is marked 'Andante cantabile' with the instruction '[Не спеша, напевно]'. The score includes various musical notations such as slurs, ties, and a 'tenuto' marking. The piece concludes with a first ending (1.) and a second ending (2.) leading to a final cadence.

# 132. ПРОКАЗНИЦА

М. ПАРЦХАЛАДЗЕ

**Allegro [Скоро]**

*mf*

*rit.* *a tempo*

*cresc.* *f* *p* *rit.*

**1 Poco meno mosso**

*p legato*

**2 Tempo I**

*rit.* *a tempo*

*f* *p*

# 133. В ЦИРКЕ

Галоп

М. ПАРЦХАЛАДЗЕ. Соч. 16, № 2

Vivo con brio [Живо, с огнем]

The musical score is written for piano and bass. It begins with a treble and bass staff system. The first system includes a piano (p) dynamic marking and a *mf* marking. The second system includes a *staccato sempre* marking. The third system includes a *mf* marking. The fourth system includes a *p* marking. The fifth system includes a *mf* marking. The sixth system includes a *p* marking. The score is characterized by a fast tempo and a lively melody. The bass line is often marked with asterisks, indicating a specific performance technique. The score is written in a clear, professional style with standard musical notation.



First system of musical notation. The treble clef staff begins with a melody in D major, marked *mf*. The bass clef staff provides a harmonic accompaniment. The system concludes with a *p* (piano) dynamic marking.

Second system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a *rit.* (ritardando) marking. The bass clef staff continues the accompaniment. The system ends with a *p* (piano) dynamic marking.

Third system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic passage marked *a tempo* and *mf*. The bass clef staff provides a steady accompaniment. The system concludes with a *p* (piano) dynamic marking.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic development. The bass clef staff maintains the accompaniment. The system ends with a *p* (piano) dynamic marking.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff shows further melodic elaboration. The bass clef staff continues the accompaniment. The system concludes with a *p* (piano) dynamic marking.

Sixth system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line. The bass clef staff provides accompaniment. The system concludes with a *p sub.* (pianissimo) dynamic marking.

# 134. МАЛЕНЬКИЙ НЕГРИТЕНОК

К. ДЕБЮССИ

**Allegro giusto**

*f*  
*con Ped.*  
*f marcato*  
*mf dim.*  
*f*  
*mf*  
*cresc. molto*  
*f*

# 135. КУКОЛЬНЫЙ КЭК-УОК

Из маленькой сюиты для фортепиано "Детский уголок"

К. ДЕБЮССИ

**Allegro giusto**

*f*  
*f*  
*più f*  
*ff*  
*f*  
*p*  
*f*  
*p*  
*pp*

*tres net et tres sec*

*mf*

*p*

*f*

*molto*

*f*

*ff*

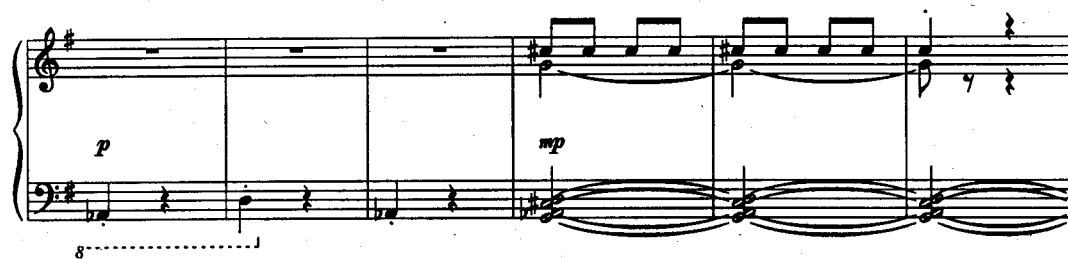
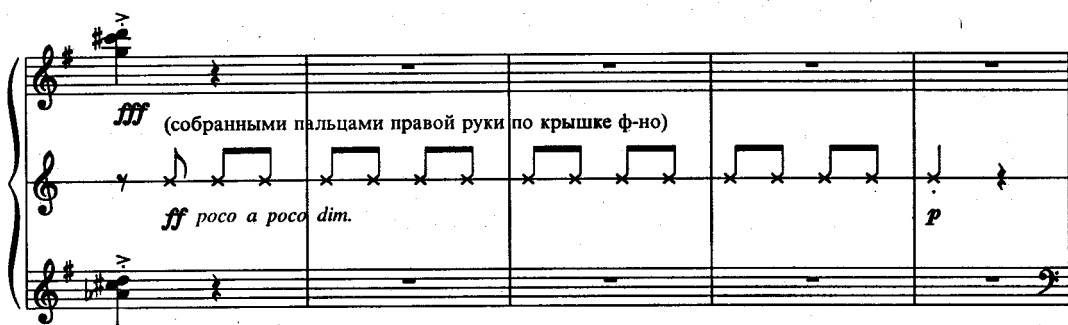
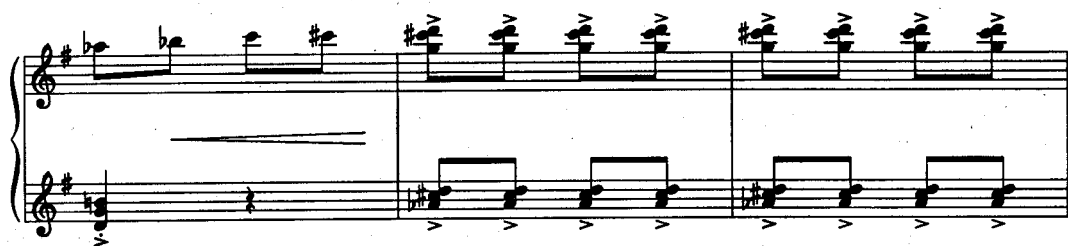
*p cre - - scen - do*

## 136. БАБА-ЯГА

В. КАЛИСТРАТОВ

**Allegretto moderato**

*f marcato*



## СОДЕРЖАНИЕ

|  |            |
|--|------------|
| Введение .....   | 3          |
| <b>Раздел I. Основные движения в передаче характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски).....</b> | <b>9</b>   |
| Основные движения .....  | 12         |
| Музыкально-ритмический материал для дошкольных отделений .....   | 14         |
| Музыкально-ритмический материал для школьных отделений .....   | 18         |
| Вопросы и задания .....  | 23         |
| Дополнительный материал к разделу I.....   | 24         |
| Детский репертуар .....  | 24         |
| <b>Раздел II. Гимнастические комплексы. Построения, перестроения, пластические упражнения в передаче формы музыкального произведения .....</b>   | <b>25</b>  |
| Музыкально-ритмический материал для дошкольных отделений .....   | 29         |
| Вопросы и задания .....  | 48         |
| Дополнительный материал к разделу II .....   | 49         |
| Детский репертуар .....  | 49         |
| <b>Раздел III. Метроритм, его выразительное значение и отражение в разнообразных движениях.....</b>  | <b>50</b>  |
| Музыкально-ритмические упражнения для дошкольных отделений.....  | 53         |
| Музыкально-ритмические упражнения для школьных отделений.....  | 56         |
| Вопросы и задания .....  | 58         |
| Дополнительный материал к разделу III.....   | 58         |
| <b>Раздел IV. Танцевальные элементы, танец.....</b>  | <b>59</b>  |
| Методика разучивания танцевальных элементов и танцев.....  | 64         |
| Танцевальный репертуар для дошкольных отделений .....  | 67         |
| Танцевальный репертуар для школьных отделений .....  | 79         |
| Вопросы и задания к разделу IV.....  | 86         |
| Дополнительный материал к разделу IV .....   | 86         |
| <b>Раздел V. Сюжетно-образная драматизация. Музыкальные игры .....</b>   | <b>88</b>  |
| Музыкально-ритмический материал для дошкольных отделений.....  | 90         |
| Музыкально-ритмический материал для школьных отделений .....   | 96         |
| Вопросы и задания .....  | 104        |
| Дополнительный материал к разделу V .....  | 104        |
| <b>Раздел VI. Самостоятельное музыкально-ритмическое творчество, импровизация .....</b>  | <b>105</b> |
| Музыкально-ритмический материал для дошкольных и школьных отделений .....  | 106        |
| <b>Раздел VII. Планирование, построение и методика проведения уроков ритмики .....</b>   | <b>107</b> |
| Примерный план построения урока ритмики .....  | 108        |
| Примерный план тематического урока по разделу I.....   | 109        |
| Примерный план тематического урока по разделу II .....   | 110        |
| Список используемой литературы .....   | 111        |
| 1. Б.Годар. Марш.....  | 112        |
| 2. В.Шаинский. Вместе весело шагать .....  | 113        |
| 3. Ю.Чичков. Физкульт-ура! Марш. ....  | 114        |
| 4. П.Чайковский. Грустная песенка.....   | 116        |
| 5. М.Мусоргский. Гопак из оперы «Сорочинская ярмарка» .....  | 116        |
| 6. Ф.Шуберт. Экосез.....   | 117        |
| 7. Л.Бетховен. Весело-грустно .....  | 117        |
| 8. А.Дворжак. Юмореска .....   | 118        |
| 9. П.Чайковский. Марш из балета «Лебединое озеро» .....  | 120        |
| 10. Ф.Шуберт. Марш.....  | 120        |
| 11. П.Чайковский. Марш из балета «Щелкунчик» .....   | 121        |

|   |     |
|---|-----|
| 12. Э.Григ. Хоровод.....  | 122 |
| 13. Б.Сметана. Полька .....   | 123 |
| 14. П.Чайковский. Трепак из балета «Щелкунчик» .....                          | 123 |
| 15. Е.Туманян. Плавно–отрывисто .....   | 125 |
| 16. И.С.Бах. Шутка. Сюита № 2 для оркестра .....                              | 126 |
| 17. П.Чайковский. Ноктюрн .....   | 126 |
| 18. Ф.Шуберт. Благородный вальс .....   | 127 |
| 19. С.Прокофьев. Шествие кузнециков .....                                     | 128 |
| 20. Д.Штейбельт. Адажио .....   | 128 |
| 21. Ф.Шуберт. Экосез № 2 .....  | 129 |
| 22. А.Дворжак. Вальс.....   | 129 |
| 23. В.Яновская. Пластический канон .....                                      | 130 |
| 24. Как у наших у ворот. Русская народная песня. Обработка М.Иорданского..... | 131 |
| 25. В.А.Моцарт. Танец .....   | 132 |
| 26. Ф.Шуберт. Марш .....  | 132 |
| 27. Ф.Шуберт. Вальс .....   | 133 |
| 28. Ф.Шуберт. Лендлер .....   | 134 |
| 29. Ф.Шуберт. Экосез .....  | 134 |
| 30. Ф.Шуберт. Экосез .....  | 134 |
| 31. Ф.Шуберт. Лендлер .....   | 135 |
| 32. Ф.Шуберт. Экосез .....  | 135 |
| 33. А.Гречанинов. В лагере .....  | 136 |
| 34. А.Гречанинов. Мазурка .....   | 136 |
| 35. А.Гречанинов. Скучный рассказ .....                                       | 137 |
| 36. А.Гречанинов. Вальс .....   | 137 |
| 37. А.Гречанинов. Этюд .....  | 138 |
| 38. А.Гречанинов. В разлуке .....   | 139 |
| 39. А.Гречанинов. Марш .....  | 139 |
| 40. Цезарь Кюи. Полька .....  | 140 |
| 40. Л.Рузницкий. Песенка Катон из оперы «Казанова».....                       | 140 |
| 41. Л.Банникова. Игра с мячами .....  | 141 |
| 42. А.Даргомыжский. Казачок .....   | 142 |
| 43. Ф.Шуберт. Вальс .....   | 143 |
| 44. Э.Григ. Халлинг .....   | 143 |
| 45. Д.Шостакович. Вальс-шутка из Первой балетной сюиты (отрывок) .....        | 145 |
| 46. М.Глинка. Полька. Облегченное переложение М. Раухвергера .....            | 147 |
| 47. М.Пустовойтова. Ритмический канон с бубнами .....                         | 148 |
| 48. М.Дэвид, А.Хофман. Значит это любовь. Пластический канон с цветами .....  | 148 |

#### Комплекс гимнастических упражнений на музыку А.Гедике

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 49. Сонатина .....               | 149 |
| 50. Этюд.....                    | 150 |
| 51. Медленный вальс .....        | 151 |
| 52. Оркестр гремит на балу ..... | 151 |
| 53. Пьеса .....                  | 152 |
| 54. Мазурка .....                | 153 |
| 55. Танец .....                  | 153 |

#### Комплекс гимнастических упражнений на музыку с современными ритмами

|  |     |
|--|-----|
| 56. А.Цфасман. Быстрый фокстрот .....    | 154 |
| 57. Р.Петерсон. Старый автомобиль .....  | 155 |
| 58. Ю.Чичков. Чарльстон .....            | 155 |
| 59. И.Ниссен. Качели .....               | 156 |
| 60. С.Джонсон. Регтайм .....             | 157 |
| 61. П.Анка. Елизабет .....               | 157 |
| 62. Ф.Шуберт. Вальс. Игра с мячами ..... | 158 |

|  |     |
|--|-----|
| 63. А.Самонов. Игра с мячами .....   | 159 |
| 64. Л.Бетховен. Контрданс .....  | 160 |
| 65. А.Корелли. Гавот .....   | 160 |
| 66. Петушок. Латвийская народная песня .....                                 | 160 |
| 67. Б.Барток. Детская пьеса .....  | 161 |
| 68. Люди работают. Моравская народная песня. Обработка Ф.Эрню .....          | 161 |
| 69. Й.Гендель. Менуэт II .....   | 161 |
| 70. Ж.Госсек. Гавот .....  | 162 |
| 71. Уж ты, коваль, ковалечек. Русская народная песня.....                    | 162 |
| 72. Г.Бертини. Прелюдия .....  | 163 |
| 73. В.Курочкин. Ладушки .....  | 163 |
| 74. Г.Ф.Гендель. Пассакалия. Облегченная редакция А.Руббаха .....            | 164 |
| 75. Виноград в саду цветет. Русская народная песня .....                     | 164 |
| 76. Латышская народная песня .....   | 165 |
| 77. Ф.Шопен. Вальс .....   | 165 |
| 78. П.Чайковский. Шарманщик поет (отрывок).....                              | 166 |
| 79. К.Петров. Колыбельная .....  | 166 |
| 80. А.Хачатурян. Андантино .....   | 166 |
| 81. Ритмическое эхо .....  | 167 |
| 82. М.Броннер. Ритмический танец .....                                       | 167 |
| 83. А.Гурилев. Полька-мазурка (отрывок).....                                 | 168 |
| 84. Р.Шуман. Песенка жнецов .....  | 169 |
| 85. М.Балакирев. Полька .....  | 169 |
| 86. Зеркало. Русская народная песня. Обработка М. Раухвергера .....          | 170 |
| 87. Круговая пляска. Русская народная мелодия. Обработка С. Разоренова ..... | 171 |
| 88. Аннушка. Чешская народная песня. Обработка В. Ребикова .....             | 171 |
| 89. Д.Кабалевский. Маленькая полька .....                                    | 172 |
| 90. В.Комаров. Веселый слоненок .....  | 173 |
| 91. А.Островский. Тик-так .....  | 174 |
| 92. В.Комаров. Спортивный танец.....   | 174 |

#### Русская пляска с косыночками

|   |     |
|---|-----|
| 93. (а) Милый мой хоровод. Русская народная песня. Обработка В. Золотарева.....                         | 175 |
| 93. (б) А у нас в округе. Русская народная песня. Обработка В. Золотарева .....                         | 177 |
| 94. Русская плясовая. Обработка В.Золотарева .....  | 178 |
| 95. Травушка-муравушка. Русская народная песня .....  | 179 |
| 96. М.Блантер. Казачок .....  | 180 |
| 97. Т.Корганов. Полька .....  | 181 |
| 98. В.Семенов. Полька (Регтайм). Танец «Марионетки».....  | 182 |
| 99. Д.Гершвин. Если ты со мною рядом. Танец «Стирка» .....  | 183 |
| 100. В.Купревич. Пингвины .....   | 185 |
| 101. В хороводе были мы. Русская народная песня. Обработка Т. Левкодимова. ..                           | 186 |
| 102. Русская плясовая. Обработка А.Иванова. ....  | 187 |
| 103. И.Штраус. Полька-пиццикато .....   | 187 |
| 104. Т.Вилькорейская. Колыбельная. «Гладить кошку». ....  | 188 |
| 105. Р.Шуман. Бабочка .....   | 189 |
| 106. Игра с водой. Французская народная мелодия .....   | 189 |
| 107. В.Ребиков. Рисование на песке .....  | 190 |
| 108. Ой, утушка луговая. Русская народная мелодия. Обработка Т. Ломовой.<br>Упражнение «На речке» ..... | 190 |
| 109. В.Золотарев. Качели.....   | 191 |
| 110. Л.Бетховен. Лендлер. Упражнение «Ветерок и ветер» .....  | 192 |
| 111. И.Манукян. Кто живет в лесу? .....   | 193 |
| 112. В.Гаврилин. Танец. Этюд «Белочки».....   | 195 |
| 113. Т.Дюбуа. Скерцетто. Этюд «Кошечки» .....   | 196 |
| 114. На горе-то калина. Русская народная песня. Обработка А.Новикова .....                              | 198 |

|   |     |
|---|-----|
| 115. Во кузнице. Русская народная песня. Обработка А.Жарова .....                               | 115 |
| 116. Ой, вставала я ранешенько. Русская народная песня. Обработка Н.Метлова .....               | 200 |
| 117. Е. Туманян. Тарантелла .....   | 201 |
| 118. М. Мусоргский. Песня Хиври. Отрывок из оперы «Сорочинская ярмарка». Игра «Мышеловка» ..... | 202 |
| 119. В. Косенко. Дождик. Отрывок .....  | 202 |
| 120. В. Золотарев. Цветы и бабочки .....  | 203 |
| 121. В. Золотарев. Поплаваем! .....   | 205 |
| 122. А. Лядов. Маленький вальс .....  | 205 |
| 123. Д. Кабалевский. Вроде вальса .....   | 206 |
| 124. Г. Свиридов. Музыкальный момент. Этюд «Птичий базар» .....                                 | 207 |
| 125. И. Шамо. Скерцо. Игра «Зайцы и Лиса» .....   | 208 |
| 126. У меня ль во садочке. Русская народная песня. Обработка Н.Римского-Корсакова .....         | 209 |
| 127. Земелюшка-чернозем. Русская народная песня .....   | 210 |
| 128. Золотые ворота. Русская народная песня .....   | 211 |
| 129. Пчелки. Русская народная песня .....   | 211 |
| 130. И. Манукян. Стройтесь в звенья! .....  | 212 |
| 131. М. Кажлаев. Шарманщик. Старинный вальс .....   | 213 |
| 132. М. Парцхаладзе. Проказница .....   | 214 |
| 133. М. Парцхаладзе. В цирке. Галоп .....   | 215 |
| 134. К. Дебюсси. Маленький негртеноч .....  | 217 |
| 135. К. Дебюсси. Кукольный кэк-уок. Из маленькой сюиты для фортепиано «Детский уголок» .....    | 217 |
| 136. В. Калистратов. Баба-яга .....   | 218 |



*Учебное издание*

**Лифиц Инна Вениаминовна**

**Ритмика**

*Учебное пособие*

**Редактор В.В. Володин**

**Серийное оформление: В.И. Феногенов**

**Технический редактор Р.Ю. Волкова**

**Компьютерная верстка: С.М. Николас**

**Нотонабор и верстка нотного материала: В.А. Крючкова**

**Корректоры О.Н. Тетерина, Э.Г. Юнга**

Подписано в печать 30.04.99. Формат 70х108/16

Гарнитура «Таймс». Бумага газетная. Печать офсетная

Усл. печ. л. 19,6. Тираж 30000 экз. (1-й завод: 1 - 7000 экз.). Заказ № 788

ЛР № 071190 от 11.07.95. Издательский центр «Академия»

105043, Москва, ул. 8-я Парковая, 25

Тел./факс: (095) 165-46-66, (095) 367-07-98, (095) 305-23-87

Отпечатано в ГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»

432601, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14