

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 21»



*Методическое пособие
к программе
«Ритмика и хореография»*

Элементы русской пляски

Автор составитель:
Костин Лариса Васильевна
педагог дополнительного образования

Движения в порядке возрастающей трудности



«Простой хороводный шаг»	Отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы.
Шаг на всей ступне	Исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус очень прямой, ноги ставят на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках».

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК

Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстается в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки. Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз. Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые.

<p>Простой шаг музыкальный размер – 2 четверти</p>	<p>Исходное положение ног естественное, т.е. носки слегка развернуты, пятки соединены вместе. Руки положены на пояс, кисти их сжаты в кулачки. Это обыкновенный мягкий шаг на всей ступне то правой, то левой ногой. На каждую четверть такта приходится один шаг.</p>
<p>Скользящий шаг музыкальный размер - 2 четверти</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Это такой же обыкновенный шаг, только более плавный и устремленный. ✓ На «раз» - скользящий шаг вперед левой ногой; ✓ на «и» - скользящий шаг правой ногой, приставляя ее к левой; ✓ на «два» - скользящий шаг левой ногой; на «и» - скользящий шаг правой ногой и т.д.</p>

<p>Переменный шаг вперед музыкальный размер - 2 четверти</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки могут быть раскрыты в стороны или лежать на поясе.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - шаг правой ногой вперед; ✓ на «и» - небольшой шаг левой ногой вперед (как бы обгоняя правую); ✓ на «два» - небольшой шаг правой ногой (как бы обгоняя левую); ✓ на «и» - пауза. <p>Затем движение начинается с левой ноги.</p>
<p>Переменный шаг назад музыкальный размер - 2 четверти</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки раскрыты в стороны или положены на пояс. Кисти сжаты в кулачки.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - шаг чуть на полупальцах правой ногой назад; ✓ на «и» - небольшой шаг левой ногой назад, как бы обгоняя правую ногу; ✓ на «два» - шаг на невысоких полупальцах правой ногой назад; ✓ на «и» - немного приподнятая левая нога вытягивается вперед.
<p>Шаг с подскоком музыкальный размер - 2 четверти</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки опущены вниз.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «и» (из-за такта) - небольшой подскок с продвижением вперед на правой ноге; одновременно левая нога, чуть согнутая в колене, слегка поднимается, и корпус разворачивается влево; ✓ на «раз» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; правая нога тотчас же притопывает подошвой об пол; ✓ на «и» - опять движение начинается с правой ноги; подскок на всей ступне правой ноги с продвижением вперед; ✓ на «два» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; тотчас же притоп подошвой правой ноги. <p>Можно этот шаг исполнять и с другой ноги.</p>

<p>Приставной шаг в сторону</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - правая нога делает небольшой шаг вправо; ✓ на «и» - левая нога приставляется к правой ноге (в некоторых случаях с притопом); ✓ на «два» - опять шаг с правой ноги вправо; на «и» - левая нога приставляется к правой ноге. <p>Можно выполнить тоже движение с другой ноги. Приставной шаг можно выполнять с продвижением вперед.</p>
<p>Приставной шаг с припаданием</p>	<p>Исходное положение ног естественное. На «и» (из-за такта) - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ на «раз» - правая нога делает шаг вправо, опускаясь на пол всей ступней, чуть сгибая колено; тяжесть корпуса на момент переходит на нее; левая нога отделяется от пола и подтягивается стопой к щиколотке правой ноги сзади; ✓ на «и» - левая нога, не вытягиваясь до конца в колене, опускается на пол полупальцами сзади правой ноги, тяжесть корпуса переходит на левую ногу, правая нога слегка отделяется от пола; ✓ на «два» - то же самое, что на «раз»; ✓ на «и» - то же самое, что на первое «и». <p>Таким образом, исполнитель двигается вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки могут быть положены на пояс, скрещены на груди, раскрыты в стороны и т.д. Шаг выполняется не спеша, без лишних движений корпуса.</p>

ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Следует отметить значительную разницу исполнения русской пляски мальчиками и девочками. Движения мальчиков отличаются большей ритмической четкостью, резкостью, задором и удалью.

Очень часто используется



- ✓ присядка,
- ✓ хлопки руками по различным частям тела, подошвам и т.д.

Общие элементы, которые встречаются в пляске у девочек и мальчиков, исполняются по-разному. Девочки всегда танцуют скромно и более спокойно. Элементы, используемые в плясках, как мальчиками, так и девочками:

- ✓ простой шаг;
- ✓ скользящий шаг;
- ✓ русский переменный шаг вперед;
- ✓ русский переменный шаг назад;
- ✓ шаг с подскоком;
- ✓ приставной шаг с приданием;
- ✓ «гармошка»;
- ✓ мелкая дробь;
- ✓ дробь в «три ножки»;
- ✓ простая «ковырялочка»;
- ✓ «веревочка»;
- ✓ «маятник» («моталочка»).

К движениям, которые исполняют в танцах мальчики, мы относим следующие.

<p>Переменный шаг с каблука</p>	<p>Переменный шаг с каблука. Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ На «раз» - шаг правой ногой вперед на каблук;✓ на «и» - левая нога на всей ступне приставляется к правой ноге;✓ на «два» - притоп правой ногой;✓ на «и» - пауза;✓ на «раз» - шаг левой ногой вперед на каблук;✓ на «и» - правая нога приставляется к левой;✓ на «два» - притоп левой ногой;✓ на «и» - пауза. <p>И опять движение начинается с правой ноги.</p>
<p>Шаг с прыжком</p>	<p>Руки заложены за спину.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ На «раз» - небольшой прыжок вперед на левую ногу; одновременно правая нога сгибается в колене и отводится назад, каблуком вверх;✓ на «и» - правая нога, не опускаясь, поднимается вперед на уровне колена; носок ноги не вытягивается;✓ на «два» - правая нога опять сгибается в колене и закладывается впереди левой ноги на колене;✓ на «и» - правая нога, не опускаясь, опять поднимается вперед на уровне колена, носок не вытягивается;✓ на «раз» - правая нога, не опускаясь делает прыжок вперед, левая нога сгибается в колене, и движение продолжается так же, как с левой ноги.

<p>Скользящий шаг</p>	<p>Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - скользящий шаг правой ногой в правую сторону (как конькобежцы); ✓ на «и» - левая нога сгибается в колене и с ударом носка об пол ставится сзади правой ноги; на «два» - скользящий подскок с акцентом всей стопой левой ноги в левую сторону; ✓ на «и» - повторяется снова резкий удар носком об пол правой ногой сзади левой.
<p>Хлопушки</p>	<p>«Хлопушки» - удары ладонью по голенищу сапога, по подошве, по бедру и разнообразные хлопки рук (перед собой, за спиной, над головой), которые используются, главным образом, в плясках у мальчиков. Они комбинируются с дробью, присядкой и другими «коленами».</p>
<p>Дробь с «хлопушками»</p>	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - левая нога пристукивает стопой; правая, незначительно согнутая в колене, поднимается; ✓ на «и» - правая рука одновременно ударяет ладонью о голенище правого сапога; <p>на «два» - правая нога, так же опустившись, пристукивает стопой и т.д.</p>
<p>Хлопушки с прыжком</p>	<p>Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - небольшой прыжок с двух ног с падением на левую ногу; правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх; одновременно скользящий хлопок рук вверху, перед собой; левая рука остается наверху; ✓ на «и» - левая рука хлопает о верхнюю часть левой ноги. <p>Это движение непрерывно повторяется несколько раз в быстром темпе по кругу</p>

<p>Мелкие хлопушки с дробью</p>	<p>Исходное положение: носки ног слегка разведены в стороны, ноги чуть согнуты в коленях. Руки разведены в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ На «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; ✓ на «и» - правая нога вслед за хлопком чуть отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает по правой ноге (верхняя часть); ✓ на «два» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; одновременно руки поднимаются в сторону - вверх, ладонями наружу; ✓ на «и» - пауза; ✓ на «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; ✓ на «и» - правая нога вслед за хлопком незначительно отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает о верхнюю часть правой ноги; ✓ на «два и» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; руки поднимаются вверх. <p>Движение повторяется подряд несколько раз, на том же месте, с одной и той же ноги.</p>
<p>Шаги с хлопушками</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ На счет «раз» - шаг левой ногой; правая нога, согнутая в колене, поднимается назад; одновременно правой рукой ударить по голенищу правого сапога; ✓ на «и» - шаг правой ногой и ударить левой рукой о голенище левого сапога; ✓ на «два и» - движения повторяются, как на счет «раз и».

Присядка

В русской пляске присядка занимает значительное место. Присядка делится на два типа:

- ✓ первый тип - полная присядка, когда плясун непрерывно находится в положении полного приседания;
- ✓ второй тип - полуприсядка, когда приседание чередуется с другими движениями и выпрямлениями не только ног, но и корпуса.

Присядка может исполняться на одном месте, а также с продвижением вперед, вбок и с вращениями на месте.

Полуприсядка с «каблучками»	Исходное положение ног естественное. Руки на поясе. <ul style="list-style-type: none">✓ На «раз» - с подскока глубокое приседание с отделением пяток от пола;✓ на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног;✓ на «два» - полное приседание;✓ на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног.
Полуприсядка с хлопками	Исходное положение ног естественное. <ul style="list-style-type: none">✓ На «раз» - с прыжка глубокое приседание с отделением пяток от пола;✓ на «два» - выпрямление с выбрасыванием правой ноги в воздух; одновременно руки делают хлопок под ногой. То же с другой ноги.
Присядка «мяч»	Исходное положение: полное приседание. Руки скрещены на груди. <ul style="list-style-type: none">✓ На «раз» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и разворачиваются, а стопы скрещиваются;✓ на «и» - опускание на полупальцы, полное приседание;✓ на «два» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и разворачиваются, стопы скрещиваются.

Общие элементы русской пляски

Веревочка	<p>Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ На «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола;✓ на «раз» - правую ногу поставить сзади левой;✓ на «и» - подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от пола;✓ на «два» - то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола. <p>Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки.</p>
Маятник (моталочка)	<p>Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ На «и» - встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад;✓ на «раз» - подскочить на левой ноге, пронеся вытянутую правую ногу вперед, шаркнув ею об пол; на «и» - перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад;✓ на «два» - подскочить на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» - перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене.

Литература



- ❧ Е.П.Раевская, С.Д.Руднева «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»
- ❧ З.А.Роот «Танцы в начальной школе»
- ❧ И.В.Фомичева «Музыкальный калейдоскоп»
- ❧ Т.В.Пуртова, А.Н.Беликова «Учите детей танцевать»
- ❧ Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста»

