

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей
детская хоровая школа искусств «Молодость»
г. Челябинска

"ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ"

Методическое пособие для педагогов-хормейстеров и
концертмейстеров. Музыкально – ритмическая
деятельность в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Составитель - педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории И. М. Ермашкина

Содержание

стр

Введение.....

1. Теоретический раздел

1.1. Целебные свойства музыки. Исторический экскурс.....

1.2. Выводы современных ученых о влиянии музыки на интеллектуальное развитие.....

1.3. Психотерапевтическая суть музыкального искусства.....

1.4. Певческая деятельность- физиологический процесс, улучшающий физическое здоровье детей.....

1.5. Критерии подбора функциональной музыки.....

1.6. Рекомендации по подбору музыкального сопровождения на физкультминутках.....

1.7. Игра – ведущий вид деятельности ребенка.....

2. Практический раздел

2.1. Здоровьесберегающие технологии: упражнения, игры, занятия.....

2.2. 40 физкультминуток для дошкольников и младших школьников.....

3. Приложение.

3.1. Список произведений, рекомендуемых для слушания музыки.....

3.2. Сборник популярных песен, мелодий, танцев "ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ"

Содержание нотного сборника

1. Музыка В.Золотарева "Задорный танец"

2. Грузинская народная песня "Сулико" в обработке Р.Рустамова.....

3. Хорватская народная мелодия "Полька" в обработке В.Герчика.....

4. Музыка Н.Леви "Праздничный марш"

- 5.Русский народный танец "Каблучки" в обработке М.Иорданского.....
- 6.Белорусская народная мелодия "Полька"Янка"" в обработке Т.Попатенко....
- 7.Музыка В.Шаинского, слова Л.Яхнина "Белые кораблики"из музыкальной сказки "Площадь картонных часов".....
- 8.Музыка В.Шаинского, слова М.Матусовского "Крейсер"Аврора"".....
- 9.Музыка и слова неизвестного автора "Новогодняя полька" в обработке Е.Филипповой.....
- 10.Музыка Е.Крылатова, слова Ю.Энтина "Кабы не было зимы" из мультфильма "Зима в Простоквашино".....
- 11.Музыка Л.Бекмана, слова Р.Кудашевой "В лесу родилась елочка".....
- 12.Музыка Г.Гладкова, слова С.Козлова "Песенка львенка и черепахи" из мультфильма "Как львенок и черепаха пели песенку".....
- 13.Музыка В.Шаинского, слова Д.Непомнящей "Песенка Мамонтенка" из мультфильма "Мамонтенок".....
- 14.Музыка В.Шаинского, слова Гр.Остера "Зарядка для хвоста"из мультфильма "38 попугаев".....
- 15.Музыка В.Шаинского, слова Э.Успенского "Голубой вагон" из мультфильма "Старуха Шапокляк".....

4. Используемая литература.

Введение.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании - красная нить национального проекта «Образование», президентской инициативы «Наша новая школа».

Термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Это система мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках. Целью массового музыкального образования и воспитания учащихся является формирование музыкальной культуры как неотъемлемой части их духовной культуры. Музыкальное искусство наряду с выполнением воспитательно-эстетических функций, обладает мощным оздоровительно-развивающим потенциалом.

Очень важно понимать, что должна представлять музыкально-ритмическая деятельность в дошкольном возрасте. Основными, первостепенными **задачами** этой деятельности, как одного из видов музыкальной деятельности вообще, являются:

- воспитание любви и интереса к музыке,
- обогащение музыкальных впечатлений детей посредством знакомства с разнообразными музыкальными произведениями,
- знакомство детей с простейшими музыкальными понятиями, развитие навыков в области музыкально-ритмического движения,
- развитие эмоциональной отзывчивости, сенсорных способностей и музыкального слуха, чувства ритма, формирование выразительности движения,
- обучение элементарным двигательным навыкам, добиваясь простоты, естественности и выразительности исполнения музыкальных произведений,
- содействовать возникновению и первоначальному проявлению музыкального вкуса на основе полученных впечатлений и представлений о музыке,
- развивать творческую активность, самостоятельность и инициативу в музыкально-ритмическом движении.

Анализируя вышеизложенное, надо отметить, что занятия по ритмике на хоровом уроке с детьми дошкольного и младшего школьного возраста не подразумевают заучивания каких-либо движений, достижения точности и правильности их исполнения, что часто имеет место быть в реальной практике. *Ритмика, дыхательная гимнастика – это, в первую очередь, восприятие музыки, ее осмысление, а также выражение своих впечатлений от музыки посредством образного, эмоционально-насыщенного движения.*

Среди большого разнообразия видов деятельности ребенка дошкольного и младшего школьного возраста немаловажное значение имеют музыкально-ритмические занятия. На сегодняшнем этапе развития в подготовительных и младших хорах МБУДОД ДХШИ ""Молодость" ритмику зачастую выделяют в отдельный предмет в сетке занятий. Хотя, на самом деле, проводятся занятия по ритмике и дыхательной гимнастике и на уроках хорового пения. Данное пособие написано на основе многолетнего опыта работы в хоровой школе, и является синтезом различных видов деятельности учащихся.

1. Теоретический раздел.

1.1. Целебные свойства музыки. Исторический экскурс.

Слушание музыкальных произведений на уроках обладает большой силой эмоционального воздействия на ребенка, и поэтому играет огромную роль в воспитании здорового подрастающего поколения. Звуки несут огромную информацию для каждого человека отдельно. Классические композиции снижают уровень содержания в крови стрессовых гормонов, ускоряют процесс лечения различных заболеваний. Аккорды в виде терций и тонических трезвучий отвечают за положительные эмоции.

О целебных свойствах музыки было известно издавна. Так, в Библии описывается, как царь Израиля Саул, одержимый злым духом, позвал Давида и попросил сыграть на арфе. «Давид взял арфу, играл, и лучше становилось Саулу». В древние века музыкально-медицинские центры лечили людей от тоски, нервных расстройств, заболеваний сердечнососудистой системы. Одним из тех, кто первым научно объяснил целебный эффект музыки, был Пифагор, утверждавший, что музыка подчиняется высшему закону (математике) и вследствие этого восстанавливает в организме человека гармонию. Занятия математикой в пифагорейской школе проходили под звуки музыки, повышающей работоспособность и умственную активность мозга. Платон считал музыку главным средством для развития гармонической

личности, а Аристотель утверждал, что с помощью музыки можно влиять на характер человека. Музыка стимулирует выработку гормонов, ответственных за эмоциональное состояние человека, в том числе и те, которые связаны с ощущением вдохновения и душевного покоя. Музыкальная мелодия представляет собой особое сочетание звуковых волн, входящих в резонанс с каждой клеткой нашего тела. Причем это происходит не только с теми, кого природа наградила слухом: человеческий организм устроен так, что он воспринимает звуковые волны внутренними органами, кожей и даже скелетом. Великий Бетховен, будучи уже глухим, не просто писал математически выверенные формулы на нотных листах – он слышал свои произведения всем своим естеством.

1.2. Выводы современных ученых о влиянии музыки на интеллектуальное развитие.

Современными учеными доказан тот факт, что посредством музыки можно влиять на интеллектуальное развитие, ускоряя рост клеток, отвечающих за интеллект человека, а также воздействовать на эмоциональное самочувствие человека. Бессмертные музыкальные произведения В.Моцарта, Л.Бетховена, Ф.Шуберта, П.Чайковского способны активизировать энергетические процессы организма и направлять их на его физическое выздоровление. И строго научно доказано, что тяжелый рок отрицательно воздействует на все живое. Он подавляет рост культурных растений, вызывает расстройства физиологии животных. Лучше всего на организм человека влияет музыка В.А. Моцарта. Музыка Моцарта оказывает на человека благотворное воздействие. Младенцы, слушающие Моцарта, успокаиваются, школьники лучше усваивают учебный материал, а взрослые становятся более красноречивыми. Нейробиолог Гордон Шоу после ряда экспериментов утверждает, что музыка Моцарта мобилизует возможности человеческого мозга. Музыкальные произведения этого композитора выдерживают 30-секундный интервал «громко-тихо», а он точно соответствует характеру биотоков головного мозга человека. Гениальный австрийский композитор писал свою музыку преимущественно в мажорных тонах, поэтому она постоянно привлекает внимание слушателей.

1.3. Психотерапевтическая суть музыкального искусства.

Не все готовы воспринять классическую музыку такой, какой она рождена и поэтому у некоторых детей возникает трудность при ее прослушивании. Для этого перед тем, как слушать то или иное произведение следует подробно рассказать о чем идет речь. Настрой ребенка для

прослушивания, является подготовительным этапом перед вкушением звуков. Музыка влияет на человека через ритм. Все функции организма подчинены ему: ритмично бьется сердце, дышат легкие, выполняются двигательные функции. Платон видел в музыке отличное средство для выработки характера. Музыкальные вибрации освежают ум, облегчают мышление. При помощи звука включаются механизмы высшей нервной деятельности. Через слушание музыки на уроке идет мощное душевное внутреннее очищение. И в этом очищении и заключается психотерапевтическая суть музыкального искусства.

1.4. Певческая деятельность- физиологический процесс, улучшающий физическое здоровье детей.

Певческая деятельность на уроке помогает формировать у каждого ребенка здоровый голосовой аппарат, развивать способность к гибкому и разнообразному его функционированию. При регулярной и правильной певческой деятельности на уроках улучшается и физическое здоровье детей, а значит, пение можно рассматривать, как физиологический процесс. Великий Авиценна считал, что лучшим упражнением для сохранения здоровья является пение. Народная мудрость гласит: "Кто много поет, того хворь не берет!". Особо следует отметить и благотворное влияние на здоровье человека напевного, протяжного произнесения гласных звуков. Так, звук "а - а" массирует глотку, гортань, щитовидную железу; звук "о - о" оздоравливает среднюю часть груди; звук "о - и - о - и" массирует сердце; звук "и - э - и" воздействует на мозг, почки, железы внутренней секреции; звук "а - у - э - и" помогает всему организму в целом. Когда человек поет, не напрягая голоса, практически на одной ноте, с физиологической точки зрения происходит тот же процесс, что при йоговских дыхательных упражнениях: "Продолжительность выдоха превышает по длительности вдох". Не зря говорят: "Школа пения - школа дыхания". От его навыков зависит качество голоса, его сила. Поскольку певческое дыхание представляет собой своеобразный массаж внутренних органов, то системное его использование благоприятно влияет на физическое здоровье ребенка. От выработки правильного механизма зависит уровень подсвязочного давления, а, также работа брюшного пресса. Все это в совокупности координирует работу всех органов голосообразующей системы и заметно воздействует на укрепление общего психофизического состояния ребенка.

1.5. Критерии подбора функциональной музыки

Для снижения эмоционального напряжения эффективным средством является функциональная музыка. Она может сопровождать основные режимные моменты: подготовку учащихся к утренней гимнастике, физкультминутки, игры на переменах. Основным критерием подбора музыки является соответствие ее темпа и ритма функциональному состоянию ребенка. Ритмичная, маршевая мелодия возбуждает, повышает эмоциональный тонус, позволяет быстрее сбросить напряжение урока. Медленная мелодичная музыка успокаивает, заставляет расслабиться. На утреннюю зарядку музыка звучит как сигнал к сбору, мобилизует, повышает настроение. Это может быть песенка "Юные спортсмены", маршевые, спортивные мелодии. Обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями являются физкультминутки.

1.6. Рекомендации по подбору музыкального сопровождения на физкультминутках.

Первостепенную роль на физкультминутках или занятиях по ритмике играет музыкальное сопровождение, а соответственно, требования, предъявляемые к нему, достаточно высоки. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

На первой физкультминутке при выполнении упражнения для снятия зрительного напряжения рекомендуется в течение 2-3 минут использовать мелодию вальса. Вторая физкультминутка может сопровождаться ритмичной музыкой, например, «Калинка», «Гиподинамия». Игры на перемене рекомендуется сопровождать веселой, но не слишком громкой мелодией. Хороший расслабляющий эффект может быть получен при использовании медленной спокойной мелодии, имитирующей звуки природы: шум моря, журчание ручья, шелест листвы, пение птиц. Такая музыка рекомендуется во время проведения упражнений мышечной релаксации. Изучен оздоровительный эффект классической музыки. Так, мелодии некоторых произведений И.С. Баха позволяет получить расслабляющий эффект: установку на состояние покоя может создать Прелюдия №1, расслабление мимических мышц - Прелюдия №8. Произведения Ф. Шопена позволяют

ощутить расслабление мышц туловища — Прелюдия №4, мышц ног — Прелюдия №13. Некоторые произведения Ф. Шопена способствуют нормализации регуляторных функций: регуляции ритма сердечных сокращений и дыхания — Прелюдия №15, общей активации — Прелюдия №17. Мобилизации физического и психического тонуса при выходе из состояния расслабленности способствует произведение К. Глюка "Мелодия". Формированию состояния уверенности помогают произведения М. Таривердиева "Мгновение", Ж. Бизе — Р. Щедрина на тему "Тореадор"; для поднятия настроения - «Рондо в турецком стиле» В.А. Моцарта, «Хабанера» из оперы «Кармен» Ж. Бизе, «Триумфальный марш» из оперы «Аида» Д. Верди; для успокоения и умиротворения - «Аве Мария» Ф. Шуберта, «Колыбельная» И. Брамса.

1.7. Игра – ведущий вид деятельности ребенка.

Занятия, сами по себе, не являются ни ведущей, ни основной деятельностью для детей 6-7 лет. Поэтому, чтобы учебный процесс был эффективным, необходимо максимально использовать в нем игру – ведущий вид деятельности ребенка. Насыщение занятия игровыми упражнениями, имитационными движениями, сюжетно-творческими зарисовками усилит эмоциональное восприятие музыки детьми, а, соответственно, поможет полнее и всестороннее решить поставленные задачи.

Отдельные игровые упражнения могут быть использованы на занятиях в качестве динамических пауз – физкультминуток – в том случае, если достаточно большая часть занятия проводится сидя на стульях; или же наоборот – для отдыха – если все занятие проводится в достаточно большом темпе и подразумевает много движений.

Комплексы игровых упражнений могут включаться в различные части занятия: могут составлять разминку или даже все занятие целиком. Для детей дошкольного, младшего школьного возраста такие комплексы целесообразно объединять сюжетом, темой или предметом – атрибутом, с которым выполняются движения. Хорошо использовать на занятии комплексы, в которые входят различные вариации одного движения: ходьбы, наклонов, поворотов, прыжков; а также комплексы, содержащие чередование двух движений: например, прыжки и ходьба и т.п.

Также очень ценными являются имитационные движения, включение которых в занятие помогает работе над выразительностью движения, над пластикой, над эмоциональной насыщенностью образа.

Музыкально-ритмические игры используются на занятиях по ритмике для решения самых разных задач: развития чувства ритма, умения слышать музыкальные фразы, части музыки, для знакомства с какими-либо движениями и их комбинациями и т.д.

Для детей дошкольного и младшего школьного возраста иногда целесообразно проводить сюжетные занятия. Эти занятия позволяют создать у детей более полное представление о той или иной стороне действительности (например, о лесе или об осени), разнообразить слуховые и двигательные впечатления, а также систематизировать знания детей на заданную тему. В такие занятия полезно включать литературные произведения (стихи, короткие прозаические зарисовки), рассматривание иллюстраций, изобразительное творчество и т.п. Сюжетная линия, связывающая отдельно взятые упражнения, помогает целостному восприятию детьми темы, увеличивает интерес детей к деятельности, а, следовательно, повышает эффективность проводимого занятия в целом.

2. Практический раздел.

2.1. Здоровьесберегающие технологии: упражнения, игры, занятия.

Метроритм:

- 1) прохлопывание ритмических рисунков имен, фамилий воспитанников, затем на карточках найти ритмические имена друг друга;
- 2) прохлопывание простейших ритмических рисунков музыки руками, затем ногами;
- 3) игра «Эхо» - прохлопывание простейших ритмических рисунков по показу педагога, затем по показу самих детей;
- 4) прохлопывание ритма стихов, например:
Шел, шел без дорог. Шесть котят есть хотят.
Где шел - там и лег. Дай им каши с молоком -
До весны пролежал, Пусть лакают языком.
А потом побежал. Потому что кошки не едят из ложки.
- 5) прохлопывание небольших музыкальных произведений на 2\4, 3\4, 4\4.

Паузы:

Игра «Здравствуй, друг». Дети стоят по кругу, в руках одного -игрушка. Звучит музыка, воспитанники передают игрушку по кругу. Музыка прекращается - игрушка «замирает» в руках одного из детей. Музыка звучит снова - игрушка двигается по кругу.

Во время этой игры также развивается внимание, умение как останавливаться с окончанием музыки, так и начинать движение с началом музыки. А еще можно вводить изменение темпа в музыке, следовательно, дети передают игрушку быстрее или медленнее - развивается умение слышать изменение темпа музыки и в соответствии с ней двигаться.

Сильные и слабые доли:

1) Чередование хлопков рук с ударами ног. Во время исполнения музыкального произведения на сильную долю хлопаем, на слабую - топаем. То же самое можно использовать для определения размера музыки, начала такта - дети двигаются по кругу под музыку. Во время движения хлопают на сильную долю.

2) Игра «Умный платочек». Дети стоят по кругу, в руках одного - платочек. Во время музыки передаем платочек следующему на сильную долю. Игра развивает внимание и ощущение сильной доли в музыке. По мере усвоения - добавляем еще 2-3 платочка, чтобы одновременно работали несколько человек.

Музыкальные регистры:

Игра «Кто живет в лесу». Концертмейстером проигрывается три музыкальных фрагмента: 1-й - в высоком регистре - это птички, 2-й - в среднем регистре - это лисы; 3-й - в нижнем - медведи. Далее дети закрывают глаза, а концертмейстер играет ту или другую музыку, а воспитанники отгадывают, кто живет в лесу.

Строение музыкальной фразы:

- «Лужа» - воспитанники двигаются под музыку по кругу со словами: «Вокруг лужи обойду, ну, а в центр ее ступлю» - на окончание музыкальной фразы, на слова «ступлю» дети прыгают в центр круга.

- «Мост» - во время этого упражнения так же развивается понятие последнего такта фразы. Воспитанники маршем идут по кругу: «Я иду, иду, иду. Скоро до реки дойду. Если мостик сломан там - перепрыгну реку сам». На слово «сам» дети делают перескок.

- «Снежинки» - под музыку вальса (хорошо подходит «Вальс»/ми минор/ А. Грибоедова) дети кружатся, танцуют как снежинки. На окончание музыкальных фраз «снежинки опускаются на землю», т.е. приседают. Поначалу концертмейстер акцентирует окончание фраз замедлением. После того, когда воспитанники хорошо усвоят - играет без замедлений.

Темп:

- 1) ходьба и бег в разных темпах;

- 2) выдерживание основного темпа - движение продолжаем при остановке музыки;

- 3) игра «Солнышко и дождик» - для этой игры можно использовать две разные мелодии, а лучше выбрать одну универсальную, которая будет хорошо восприниматься как в медленном, так и в быстром темпе. Первая — спокойная шаговая - двигаемся, протягивая руки к «Солнцу», «растем» под лучами солнца. Вторая - быстрая - «Дождик» - бежим под музыку. Чередуем, и сообразно предлагаемому музыкальному фрагменту дети должны правильно выполнять заданные движения. Игра развивает не только восприятие различного темпа, но и вырабатывает внимание.

- 4) игра «День и ночь» - принцип почти такой же, как в предыдущей игре. Под веселую музыку (лучше польку) дети танцуют, играют, словом изображают «День». С приходом «Ночи» все замирают - «спят». Кроме понятия темпа, развития внимания, у воспитанников есть возможность проявить свою фантазию, включить воображение.

5) расслабляющее упражнение

«Руки подняли и покачали -

Это деревья в лесу.

Руки согнули, кисти встряхнули -

Ветер сбивает росу.

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят.

Как они тихо садятся, покажем-

Крылья сложили назад.»

б) упражнение на различные движения

- Вышли мышки как-то раз (ходьба на месте с взмахом рук)
- Посмотреть который час (ладонь приставить к глазам «козырьком» и поворачивать голову налево, направо)
- Раз, два, три, четыре (хлопки в ладоши)
- Мышки дернули за гири (имитировать дерганье за гари)
- Вдруг раздался страшный звон (приложить руки ладонями к ушам и качать головой)
- Разбежались мышки вон! (бег на месте)

Пальчиковая гимнастика.

1. «Капуста»

Мы капусту рубим-рубим,
Мы капусту солим-солим,
Мы капусту трём-трём,
Мы капусту жмём-жмём.

(Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.)

2.

Этот пальчик- дедушка,
Этот пальчик- бабушка,
Этот пальчик- папочка,
Этот пальчик- мамочка,
А вот этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья! (Поочерёдное сгибание пальцев, начиная с большого.)

Имитируя игру на клавишах, танец пальчиков, движения на координацию (когда руки лежат на столе ладонями вниз и по команде учителя дети одновременно или по очереди поднимают и опускают сначала большой палец на обеих руках, потом указательный и т.д.)

Дыхательная гимнастика.

Систематическое выполнение упражнений дыхательной гимнастики обеспечивает прекрасное лечебно-профилактическое действие, дыхательная мускулатура обретает силу и выносливость, в организме нормализуется кровообращение. Дыхательная гимнастика снимает усталость головного мозга, очищает лёгкие, в результате чего во все уголки организма поступает

кислород. Дыхательная гимнастика помогает мне учить детей правильно дышать.

Во время дыхательной гимнастики мы учимся глубокому носовому вдоху, быстрому и бесшумному вдоху носом и ртом одновременно, следим за тем, чтобы дыхание было бесшумным, а плечи во время вдоха и выдоха должны быть свободно опущены.

1. Одно из таких упражнений, используемых мною на занятиях, называется «Свечка».

- И.п. – стоя, руки перед грудью, ладонями кверху, на них как бы находится свеча, которую нужно «задуть».
- 1-2- глубокий вдох носом;
- 3-4- задержать дыхание;
- 5-6-7-8- выдохнуть медленно и ровно через рот, задувая воображаемое пламя свечи;
- Повторить 2 раза.

2.

«Дровосек»

- И.п. - стоя, ноги шире плеч, пальцы рук сцеплены в замок
- 1-2-3-4- вдох носом (поднять руки вверх над головой)
- 5-6 - резкий выдох ртом (наклониться вперед и опустить руки, имитируя рубку дров)
- Повторять 3-4 раза.

Таким образом, использование на уроках здоровьесберегающих технологий обучения позволяет без каких-либо дополнительных материальных затрат значительно улучшить здоровье детей, а значит, и поднять уровень обучения за счет снижения утомляемости; способствует развитию познавательных процессов, мелкой моторики у детей. Кроме того, у них улучшается умственная деятельность.

Применение на уроках изложенных технологий способствует созданию положительного эмоционального фона и атмосферы психологического комфорта, ситуаций успеха, укрепляющих уверенность в своих силах

2.2. 40 физкультминуток для дошкольников и младших школьников.

1. Физкультминутка «Большой — маленький».

Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.

С погремушками ходил. *Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. *Дети имитируют игру с погремушками.*

6. Физкультминутка «Зайка».

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки. *Движения по тексту стихотворения.*

7. Физкультминутка «Один, два, три, четыре, пять».

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,

Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,

Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже приседать. *(Приседания.)*

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. *(Ходьба на месте.)*

8. Физкультминутка «Аист»

(И.п. Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают.)

—Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу.

(Аист отвечает.)

—Топай правой ногою,
Топай левой ногою,
Снова — правой ногою,
Снова — левой ногою.
После — правой ногою,
После — левой ногою.
И тогда придешь домой. *Движения по тексту стихотворения.*

9. Физкультминутка «А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,

Полетим за ними дружно.

Брызги пены, шум прибоя,

А над морем — мы с тобою!

(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю

И резвимся на просторе.

Веселее загребай

И дельфинов догоняй.

(Дети делают плавательные движения руками.)

10. Физкультминутка «Ракета»

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

*(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»;
3—4 — основная стойка.)*

11. Физкультминутка «А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем -

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

12. Физкультминутка «А часы идут, идут».

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *(Бег на месте.)*
Если их не заведут,
То они совсем встают. *(Дети останавливаются.)*

13. Физкультминутка «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*
Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*
Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*
Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*
Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

14. Физкультминутка «Бегут, бегут со двора».

Бегут, бегут со двора *(Шагаем на месте.)*
Гулять, гулять в луга: *(Прыжки на месте.)*
Курка-гарабурка-каки-таки, *(Хлопаем в ладоши.)*
Утка-поплаватка-бряки-кряки, *(Топаем ногами.)*
Гусь-водомусь-гаги-ваги, *(Приседаем.)*

Индкж-хрипиндюк-шулты-булды, *(Хлопаем в ладоши.)*

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, *(Топаем ногами.)*

Коза-дерибоза-мехе-беке, *(Приседаем.)*

Баран - крутороган-чики -брыки, *(Хлопаем в ладоши.)*

Корова-комола-тпруки-муки, *(Топаем ногами.)*

Конь-брыконь-иги-виги. *(Шагаем на месте.)*

15. Физкультминутка «Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! *(Прыжки на месте.)*

16. Физкультминутка «Будем в классики играть»

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. *(Прыжки на одной ножке.)*

17. Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

18. Физкультминутка «Будем прыгать, как лягушка».

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка-попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок,

Выше прыгаем, дружок! *(Прыжки.)*

19. Физкультминутка «Ванька-встанька».

Ванька-встанька, *(Прыжки на месте.)*

Приседай-ка. *(Приседания.)*

Непослушный ты какой!

Нам не справиться с тобой! *(Хлопки в ладоши.)*

20. Физкультминутка «Вверх рука и вниз рука»

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз - хлопок и вверх - хлопок.

Ноги, руки разминаем,

Точно знаем - будет прок.

(Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой,

Разминаем шею. Стой!

(Вращение головой вправо и влево.)

21. Физкультминутка «Весёлые гуси»

(Музыкальная физкультминутка)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Жили у бабуся ходьба *(на месте, переваливаясь с бока на бок- имитация гуся)*

Два весёлых гуся:

Один серый,

Другой белый,

Два весёлых гуся.

Вытянули шеи *(наклоняются вперёд, вытягивают шеи, поворачивают голову вправо и влево)*

–У кого длиннее!

Один серый, другой белый,

У кого длиннее!

Мыли гуси лапки *(«моют» ручки, полощут их в воображаемой воде)*

В луже у канавки.

Один серый, другой белый,

Спрятались в канавке. *(присаживаются на корточки)*

Вот кричит бабуся:

Ой, пропали гуси!

Один серый,

Другой белый

— Гуси мои, гуси! (*хватаятся за голову, качают головой, всплёскивают руками*)

Выходили гуси,

Кланялись бабусе

— Один серый, другой белый,

Кланялись бабусе. (*имитация ходьбы гусей, кланяются*)

22. Физкультминутка «Весёлые прыжки»

Раз, два — стоит ракета.

Три, четыре — самолёт.

Раз, два — хлопок в ладоши, (*Прыжки на одной и двух ногах.*)

А потом на каждый счёт.

Раз, два, три, четыре -

Руки выше, плечи шире.

Раз, два, три, четыре -

И на месте походили. (*Ходьба на месте.*)

23. Физкультминутка «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо всё выше, выше.

(Дети имитируют дуновение ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова «тише, тише» дети приседают, на «выше, выше» — выпрямляются.)

24. Физкультминутка «Ветер веет над полями»

Ветер веет над полями,

И качается трава. *(Дети плавно качают руками над головой.)*

Облако плывет над нами,

Словно белая гора. *(Потягивания — руки вверх.)*

Ветер пыль над полем носит.

Наклоняются колосья —

Вправо-влево, взад-вперёд,

А потом наоборот. *(Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.)*

Мы взбираемся на холм, *(Ходьба на месте.)*

Там немного отдохнём. *(Дети садятся.)*

25. Физкультминутка «Ветер тихо клен качает»

Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет:

Раз - наклон и два - наклон,

Зашумел листвою клен.

(Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.)

26. Физкультминутка «Вечером»

Вечером девочка Мила *(Шагаем на месте.)*

В садике клумбу разбила, *(Прыжки на месте.)*

Брат ее мальчик Иван *(Приседания.)*

Тоже разбил... стакан! *(Хлопаем в ладоши.)*

27. Физкультминутка «Видишь, бабочка летает»

Видишь, бабочка летает, *(Машем руками-крыльшками.)*

На лугу цветы считает. *(Считаем пальчиком.)*

— Раз, два, три, четыре, пять. *(Хлопки в ладоши.)*

Ох, считать не сосчитать! *(Прыжки на месте.)*

За день, за два и за месяц... *(Шагаем на месте.)*

Шесть, семь, восемь, девять, десять. *(Хлопки в ладоши.)*

Даже мудрая пчела *(Машем руками-крылышками.)*

Сосчитать бы не смогла! *(Считаем пальчиком.)*

28. Физкультминутка «Вместе по лесу идём»

Вместе по лесу идём,

Не спешим, не отстаём.

Вот выходим мы на луг. *(Ходьба на месте.)*

Тысяча цветов вокруг! *(Потягивания — руки в стороны.)*

Вот ромашка, василёк,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковёр.

И направо и налево. *(Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.)*

К небу ручки протянули,

Позвочник растянули. *(Потягивания - руки вверх.)*

Отдохнуть мы все успели

И на место снова сели. *(Дети садятся.)*

29. Физкультминутка «Во дворе растёт подсолнух»

Во дворе растёт подсолнух,

Утром тянется он к солнцу. *(Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)*

Рядом с ним второй, похожий,

К солнцу тянется он тоже. *(Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)*

Вертим ручками по кругу.

Не задень случайно друга!

Несколько кругов вперёд,

А потом наоборот. *(Вращение прямых рук вперёд и назад.)*

Отдохнули мы чудесно,

И пора нам сесть на место. *(Дети садятся.)*

30. Физкультминутка «Во дворе стоит сосна».

Во дворе стоит сосна,

К небу тянется она.

Тополь вырос рядом с ней,

Быть он хочет подлинней. *(Стоя на одной ноге, потягиваемся —руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.)*

Ветер сильный налетал,

Все деревья раскачал. *(Наклоны корпуса вперёд-назад.)*

Ветки гнутся взад-вперёд,

Ветер их качает, гнёт. *(Рывки руками перед грудью.)*

Будем вместе приседать -

Раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания.)*

Мы размялись от души

И на место вновь спешим. *(Дети идут на места.)*

31. Физкультминутка «Вот летит большая птица»

Вот летит большая птица,

Плавно кружит над рекой. *(Движения руками, имитирующие махи крыльями.)*

Наконец, она садится

На корягу над водой. *(Дети садятся на несколько секунд в глубокий присед.)*

32. Физкультминутка «Под елочкой»

Вот под елочкой зеленой

(Встали.)

Скачут весело вороны:

(Прыгаем.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Целый день они кричали,

(Повороты туловища влево-вправо.)

Спать ребятам не давали:

(Наклоны туловища влево-вправо.)

Кар-кар-кар!

(Громко.) (Хлопки над головой в ладоши.)

Только к ночи умолкают

(Машут руками как крыльями.)

И все вместе засыпают:

(Садятся на корточки, руки под щеку — засыпают.)

Кар-кар-кар!

(Тихо.)

(Хлопки над головой в ладоши.)

33. Физкультминутка «Карусели».

Еле-еле-еле-еле

Закружились карусели *(дети начинают медленно двигаться)*

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом *(темп речи и движения ускоряется)*

Побежали, побежали,

Побежали, побежали,

Тише, тише, не спешите. *(темп замедляется)*

Карусель ос-та-но-ви-те. *(все остановились)*

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра. *(все кланяются друг другу).*

34. Физкультминутка «Зайчики».

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики *(детки делают «ушки» ручками над головой)*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайнышка скакать. *(скачут на двух ногах)*

Прыгал зайнышка весь день,

Прыгать зайнышке не лень.

35. Физкультминутка «Зайка серенький».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит *(сидят на корточках)*

Вот так, вот так он ушами шевелит. *(делают «ушки на макушке» и шевелят «ушками»)*

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Вот так, вот так, надо лапочки погреть. *(трут ручку об ручку, хлопают себя по бокам).*

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Вот так, вот так, надо зайке поскакать. *(скачут , поворачиваясь вокруг себя).*

Зайку волк испугал, серый зайка ускакал! *(разбегаются по группе).*

36. Физкультминутка «Звериная зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Раз- присядка, два- прыжок,

И опять присядка, а потом опять прыжок.

Это заячья зарядка.

Птички скачут, словно пляшут,

Птички крылышками машут

И взлетают без оглядки.

Это птичкина зарядка..

А лисята, как проснутся,

Любят долго потянуться,

Обязательно зевнуть,

Ну и хвостиком вильнуть.

А волчата спинку выгнут

И легонечко подпрыгнут.

Ну а мишка косолапый,

широко расставив лапы,

То одну, то обе вместе,

Долго топчется на месте.

А кому зарядки мало- начинаем всё сначала.

37. Физкультминутка «Танец в кругу».

Дети выполняют движения по тексту стихотворения.

Ты друзей не обижай,

Не дерись и не толкай.

Мы сейчас пойдём направо,

А потом пойдём налево.

В центре круга соберёмся,

И на место все вернёмся.

Мы тихонечко присядем,

И немножечко приляжем.
Мы поднимемся тихонько
И попрыгаем легонько.
Пусть попляшут наши ноги
И похлопают ладони.
Повернёмся мы направо,
Не начать ли всё сначала?

38. Физкультминутка «Если нравится тебе...»

Дети выполняют движения, которые им показывает ведущий – движения могут быть любые. Ведущий может меняться – например, по часовой стрелке.

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*)

Если нравится тебе, ты другому покажи ,

Если нравится тебе, то делай так (*показывает движение*).

39. Физкультминутка «Весёлый гном».

Жил да был весёлый гном. (*поднимают руки над головой, изображая колпак*)

С круглыми ушами (*описывают вокруг ушей круги*)

Он на сахарной горе (*складывают руки «горой»- треугольником*)

Спал под воротами. (*пальцами изображают ворота*)

Вдруг откуда ни возьмись, великан явился (*руки высоко над головой*)

Скушать гору он хотел (*делают руками движения, как будто едят руками*)

Только подавился. (*хватают воздух ртом, надувают щёки*).

Ну а что весёлый гном? Так и спит глубоким сном. (*руки под щёчку, глазки закрыты*).

40. Физкультминутка «Медведь и заяц».

У медведя дом большой, *(развести руки в стороны)*

А у зайца – маленький *(руки свести вместе)*

Наш медведь пошёл домой, *(имитируют походку медведя)*

А за ним и зайчика. *(руки на поясе, прыжки).*

Мы медведя провожаем и занятие продолжаем.

3. Приложение.

3.1. Список произведений, рекомендуемых для слушания музыки.

Педагог должен систематически знакомить своих учеников с самыми разными произведениями. Слушание музыки учит детей понимать ее, обогащает запас музыкальных впечатлений, развивает художественный вкус и тем самым способствует более успешному овладению искусством игры на фортепиано. Музыкальный материал должен подбираться педагогом таким образом, чтобы ученик мог сопоставить, сравнить произведения контрастного характера или, наоборот, найти отличительные черты в близких по содержанию пьесах. Рекомендуется примерный список произведений для слушания.

Марши;

С. Прокофьев. Марш. Соч. 65 № 10 (Детская музыка).

Р. Шуман. Марш. Соч. 68 № 2 (Альбом для юношества).

П. Чайковский. Марш деревянных солдатиков. Соч. 39 № 5 (Детский альбом).

А. Гречанинов. Марш. Соч. 98 № 3 (Детский альбом).

Г. Свиридов. Веселый марш. (Альбом пьес для детей, № 10).

Д. Шостакович. Марш. Соч. 39 № 1 (Детская тетрадь).

Танцы;

П. Чайковский. Полька. Соч. 39 № 14.

М. Глинка. Полька («Калинка»). Альбом начинающего пианиста, 1984).

А. Гречанинов. Мазурка. Соч. 98 № 13.

П. Чайковский. Мазурка. Соч. 39 № 10; Вальс. Соч. 39 № 8.

А. Гречанинов. Вальс. Соч. 98 № 15.

С. Прокофьев. Вальс. Соч. 65 № 6.

Д. Шостакович. Вальс. Соч. 69 № 2; Вальс-шутка. (Танцы кукол, № 5).

П. Чайковский. Вальс из балета «Спящая красавица»;

Танец маленьких лебедей из балета «Лебединое озеро» (Балеты-сказки П. Чайковского. Переложение для фортепиано Н. Адлер. М., 1978).

Э. Григ. Халлинг (Норвежский танец). Соч. 38 № 4 (Лирические пьесы, тетрадь II).

Старинные танцы;

И. С. Бах. Менуэт, Полонез, Волынка (Из нотной тетради А.-М. Бах). Л. Моцарт. Бурре (Хрестоматия для ф-но. I кл. ДМШ). Л. Бетховен. Экосез (Музыка для детей, вып. 2).

3.2. Сборник популярных песен, мелодий, танцев "ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ РАЗМИНКИ"

4. Использованная литература.

1. Каштанова О.Л. Особенности работы концертмейстера хореографического коллектива.

2. Тарасов В.Л. Физкультминутки в начальной школе.

3. Шарборина Л.В. "Развитие музыкальных способностей ребёнка средствами музыкального сопровождения на уроках ритмики"

4. Свириденко С.Ф. Музыкальное сопровождение на уроках ритмики в группах дошкольного возраста.

Детский краковяк

Польская народная мелодия

Обработка Е. Тлячезной

Оживленно

The musical score is written in a single treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. It consists of eight staves of music. The first staff begins with a measure number '1' and a dynamic marking 'mf'. The second staff has a measure number '9' and a dynamic marking 'sf'. The third staff has a measure number '17'. The fourth staff has a measure number '25'. The fifth staff has a measure number '33'. The sixth staff has a measure number '41'. The seventh and eighth staves continue the melody. There are some performance markings like '7' and '6' below the notes in the fourth and fifth staves respectively.

Дети стоят в кругу, держась за руки парами.
 Такты 1 – 8. Все приплясывают, поворачиваясь друг к другу то лицом (соединенные руки отводят назад), то спиной (руки вытягивают вперед).
 Такты 9 – 16. Идут парами вперед по кругу.
 Такты 17 – 24. Кружатся парами, взяв друг друга за руки. Шлипка повторяется.

Описание движений Н. Велугиной

Песня

Наша Родина

Слова Л. НЕКРАСОВОЙ

Музыка Е. ТИЛИЧЕВОЙ

Умеренно

Вста_нем ут_ром ра - но, вы - гля - нем в ок - но,
смот - рит с не - ба солн - це, све - тит нам о - но.
Всё, что яс - ным ут - ром вид - но из ок - на,
э - то на - ша Ро - ди - на, э - то на - ша Ро - ди - на, Лю -
би - ма - я стра - на! // - на!

Для повторения | Для окончания

Встанем утром рано,
Выглянем в окно,
Смотрит с неба солнце,
Светит нам оно.

Всё, что ясным утром
Видно из окна, —
Это наша Родина,
Это наша Родина,
Любимая страна!

А высоко в небе
Остается след
Быстрых самолетов
И больших ракет.

Космос покорила
Раньше всех она —
Это наша Родина,
Это наша Родина,
Любимая страна!

Там, где был недавно
Дом один готов,
Сто подъемных кранов
Строят сто домов.

Светом звезд кремлевских
Вся озарена —
Это наша Родина,
Это наша Родина,
Любимая страна!

Песня

Осень

Слова М. ПОЖАРОВОЙ

Музыка Ан. АЛЕКСАНДРОВА

Неторопливо



p
Сов-мыш-ко у-ста-ло-е, ску-по гре-ешь ты!



mf *p*
Жел-ты-е да-э-пы-е кру-жат-ся ли-сты.



mf *p*
В ше-ла-сте да-вшо-ро-хе наш о-сен-ний сад.



mf *p* *p*
На до-рож-ках во-ро-хи пе-стры-е ле-жат. Пе-рышка-ми-



p *tr*
льди-ка-ми све-тит-ся лу-жок. Кве-че-ру пу-ши-ка-ми



замедляя *Для повторения* *mf* *Для окончания*
вы-па-дет сне-жок. Пе-рышка-ми- //жок.

Песня

Здравствуй, Родина моя!

Слова К. ИБРЯЕВА

Музыка Ю. ЧИЧКОВА

С движением

The musical score is written in G major and 2/4 time. It consists of four systems of staves. The first system includes a vocal line and a piano accompaniment. The second system continues the vocal line and piano accompaniment. The third system is marked 'Для повторения' (For repetition) and contains the chorus. The fourth system is marked 'Для окончания' (For ending) and concludes the piece. Dynamics include *mf*, *mp simile*, and *f*.

Ут- ром солнышко встает,
всех на у- лицу зо-вет. Вы-хо-жу на до-ма я -
здрав - ствуй, у - ли - ца мо - я!
и! здравствуй, Ро-ди-на мо- я!

Для повторения

Для окончания

Утром солнышко встает,
Всех на улицу зовет.
Выхожу из дома я -
Здравствуй, улица моя!

Я пою, и в вышине
Подпевают птицы мне.
Травы шелмут мне в пути:
Ты скорей, дружок, расти.

Отвечаю травам я,
Отвечаю ветру я,
Отвечаю солнцу я:
Здравствуй, Родина моя!

Каблучки

Русский народный танец

Обработка М. Норданского

Умеренно



С движением



Вступлени е. Дети стоят в парах - девочка с мальчиком. У мальчиков руки за спиной, у девочек -- опущены ладошками вперед.

Такты 1 - 8. Танцующие первой пары идут перемальным или простым шагом.

Такты 9 - 12. Остапазываются (лицом друг к другу). Руки соединены "лодочкой". Кружатся, на каждую четверть пригильная каблучком правой ноги. При этом каждый из танцующих делает пол-обороты вправо. На последнюю четверть 12 такта возвращаются в исходное положение и, пригильнув правой ногой, приставляют ее к левой.

Такты 13 - 16. Повторяют движения 9 - 12 тактов. Таким же образом танцуют дети второй пары, затем третьей и т. д. Когда закончат танец последняя пара, все под музыку вступления становятся в круг, взявшись за руки.

Такты 1 - 8. Идут, повернувшись на пол-оборота вправо, пригильная каблучком правой ноги.

Такты 9 - 16. Те же движения с левой ноги в левую сторону.

Описание движений В. Швакитой

Танец

Полька „Янка“

Белорусская народная мелодия

Обработка Т. Попатенко

Оживленно. С задором

1. 2. 9

Для повторения Для окончания

Вступление. Дети стоят по кругу.
Такты 1 – 8. Поочередно выставляют ноги на носок.
Такты 9 – 16. Кружатся прыжками на месте.

Веселые скачки

Музыка Б. МОЖЖЕВЕЛОВА

Живо

Дети становятся в два концентрических круга с одинаковым количеством человек в каждом.
 Так ты 1 – 8. Стоящие во внешнем круге, взявшись за руки, скачут боковым галопом вправо.
 Стоящие во внутреннем круге отхлопывают ритм.
 Так ты 9 – 16. Галоп – во внутреннем круге; стоящие во внешнем круге отхлопывают ритм.
 Так ты 17 – 20. Дети, стоящие во внешнем круге, проходят через "воротики", которые образуют стоящие во внутреннем круге (они в это время отходят назад).
 Так ты 21 – 24. В центр через "воротики" проходят дети, стоящие во внешнем круге.
 Так ты 25 – 32. Движение "воротики" повторяется.
 Так ты 1 – 16 (повторение). Снова боковой галоп, как в начале.

Описание движений Н. Ветугиной

Танец

Чешский танец

Умеренно

Дети стоят в кругу парами, лицом друг к другу.

Такт 1. На счет "раз" -- легкий хлопок в ладоши, на счет "два" -- каждый правой ладонью легко ударяет по правой ладони стоящего напротив.

Такт 2. Движения повторяются, скрещиваются левые руки.

Такт 3 -- 4. Танцующие кладут руки на пояс и шестью маленькими шагами плавно поворачиваются на месте (все в одну сторону).

Такты 5 -- 8. Повторяются движения 1 -- 4 тактов.

Такт 9. Все берутся за руки крест-накрест и делают три легких шага, начиная с правой ноги.

Такт 10. Три прыжка на обеих ногах.

Такты 11 -- 14. Движения повторяются.

Такты 15 -- 16. Танцующие кладут руки на пояс и плавно поворачиваются лицом друг к другу (исходное положение).

Такты 17 -- 24. Повторяются движения 1 -- 8 тактов.