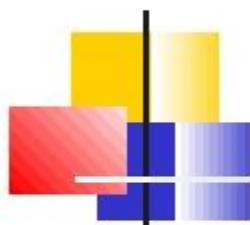
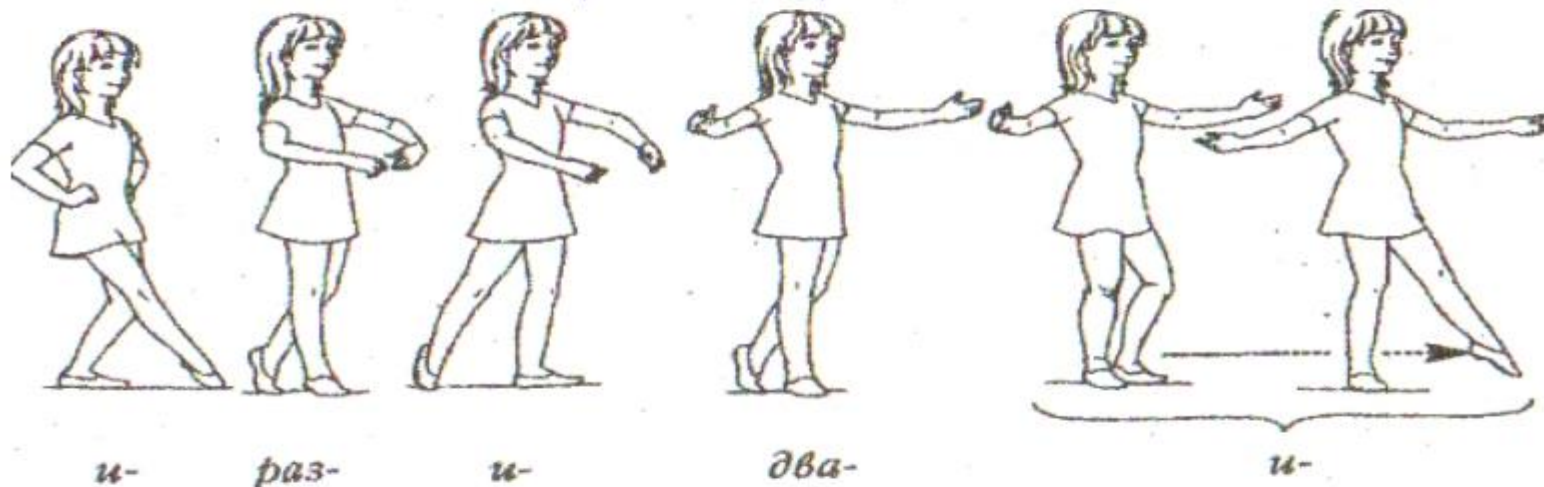


# ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА



## «ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ»

Лиричность, широта, мягкость



Основан на трех-шаге; выполняется с продвижением вперед. Сделать один большой шаг (правой ногой) и два маленьких (левой-правой), на четвертой доле движения оставшуюся сзади (левую) ногу вывести (скользнув ею по полу) вперед «на воздух», невысоко – на нее делается большой шаг при продолжении движения. Шаг выполняется мягкой поступью «с носка»; при этом руки то открываются в стороны, то закрываются «на пояс», движения рук сопровождаются поворотом головы, взглядом. Это – основной ход русского лирического танца.

# ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ В ТАНЦЕ

## ВИДЫ БЕГА



### «ВЫСОКИЙ БЕГ»

*Подражание бегу лошадки.*

*Энергичность с оттенком изящества*

Во время бега высоко поднимать колени ( в «прямом» положении). При этом можно тянуть носок вниз; спина прямая; голова поставлена прямо; руки можно вытянуть перед собой, как бы держа вожжи, или в других положениях и движениях.



### «ЛЕГКИЙ БЕГ»

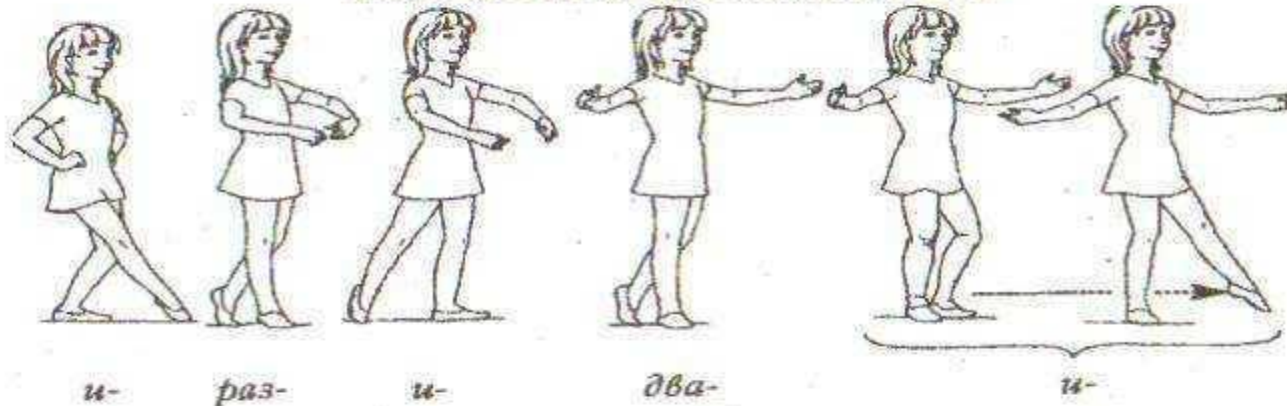
*Легкость, воздушность, осторожность*

Бег выполняется «с носка»; стопа мягко пружинит; длина шага немного короче обычного, отрыв от пола невысокий.

# ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА

## «ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ»

*Лиричность, широта, мягкость*

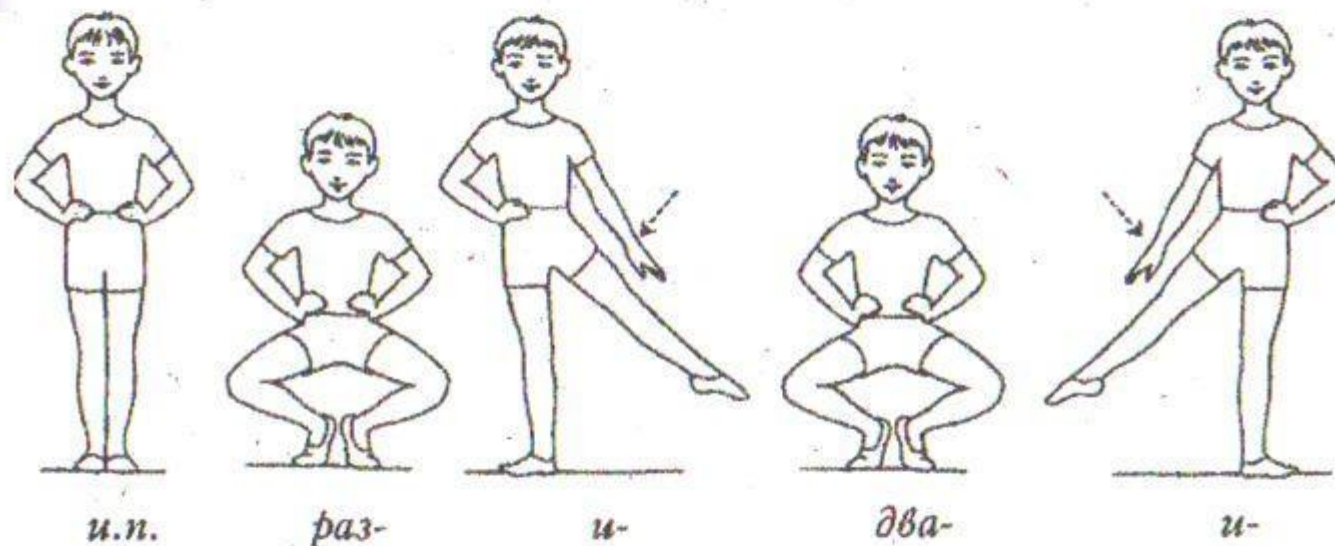


Основан на трех-шаге; выполняется с продвижением вперед. Сделать один большой шаг (правой ногой) и два маленьких (левой-правой), на четвертой доле движения оставшуюся сзади (левую) ногу вывести (скользнув ею по полу) вперед «на воздух», невысоко – на нее делается большой шаг при продолжении движения. Шаг выполняется мягкой поступью «с носка»; при этом руки то открываются в стороны, то закрываются «на пояс», движения рук сопровождаются поворотом головы, взглядом. Это – основной ход



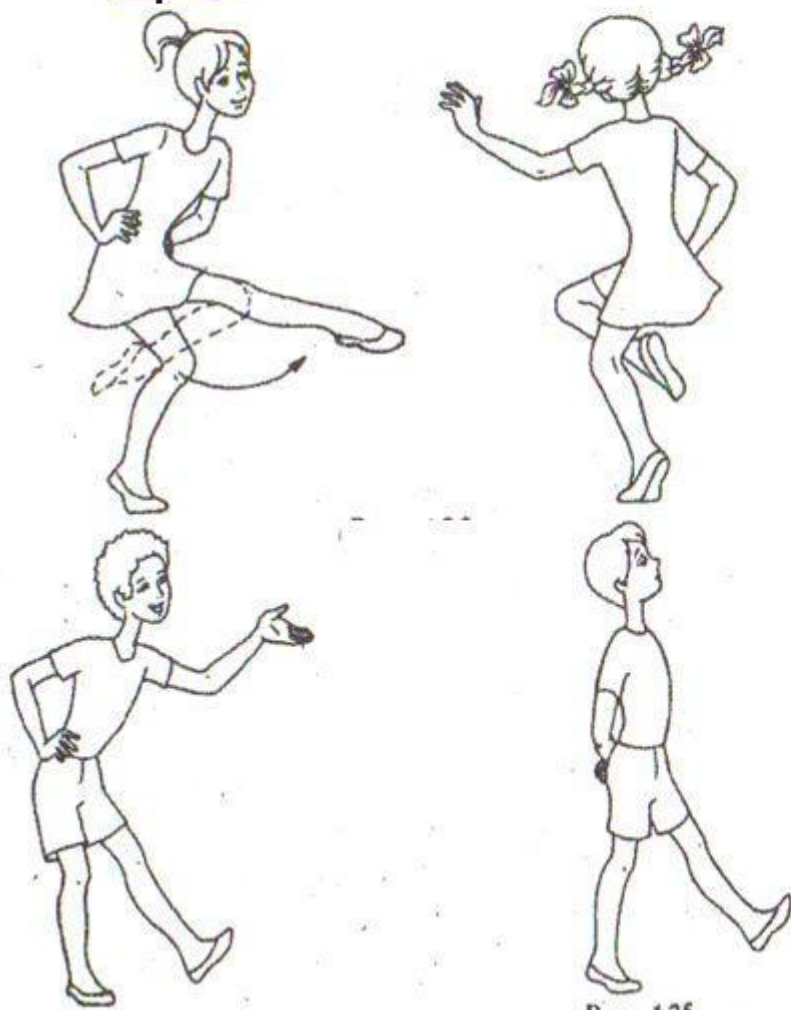
## «ПРИСЯДКА»

Сила, ловкость, молодечество, удаль



Повторяющиеся приседания с опорной на полупальцы обеих ног и разведением коленей в стороны. При «вырастании» можно поочередно выводить то одну, то другую ногу в сторону на каблук (или «на воздух») и ударять по ней ладонями.

## «ВЫТЯНУТЬ НОСОК»



*«Острота», «острословие»*

Стопа, разгибаясь в голеностопном суставе, вытягивается и как бы удлиняет линию ноги. При этом может использоваться движение резкого «вынимания» ноги на воздух (сначала согнуть ногу в колене, затем выпрямить ее, направить носком в сторону партнера). Корпус можно наклонить немного вперед.

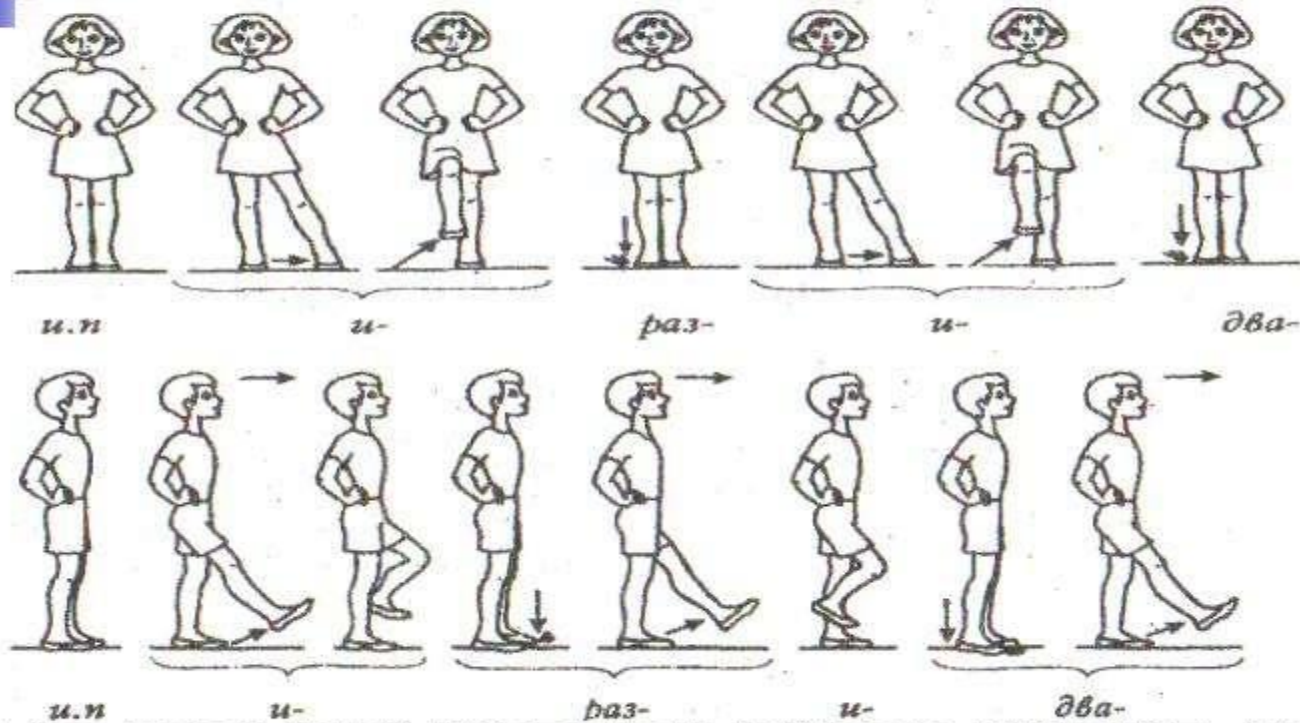
## «ОТТЯНУТЬ НОСОК (НА СЕБЯ)»

*Задор, задиристость, хвастовство, зазнайство*

Сгибая стопу в голеностопном суставе, оттянуть ее «на себя», чтобы она была под прямым углом к голени.

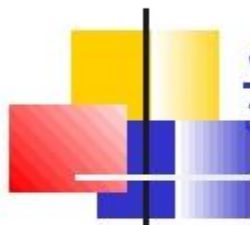
## «ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРИТОПОМ»

Неторопливость, размеренная уверенность, важность, бойкость



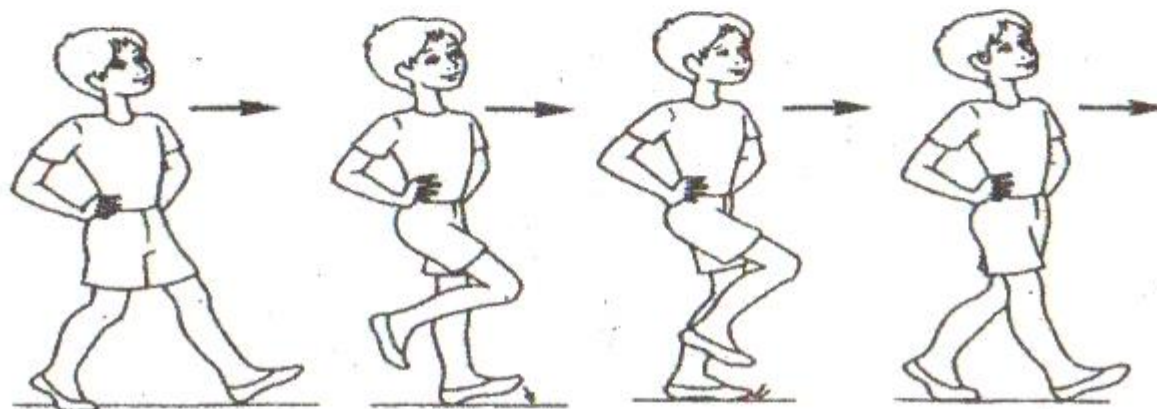
Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.





## «ВСТАТЬ НА ПЯТКУ»

*Задорная, беспечная уверенность (один из составных элементов шага с пятки).*



Поставить ногу вперед на пятку и перевести на нее тяжесть тела (затем опустить на пол переднюю часть стопы – мягко или с «пришлепыванием»). То же самое движение выполняется, но с другой ноги.



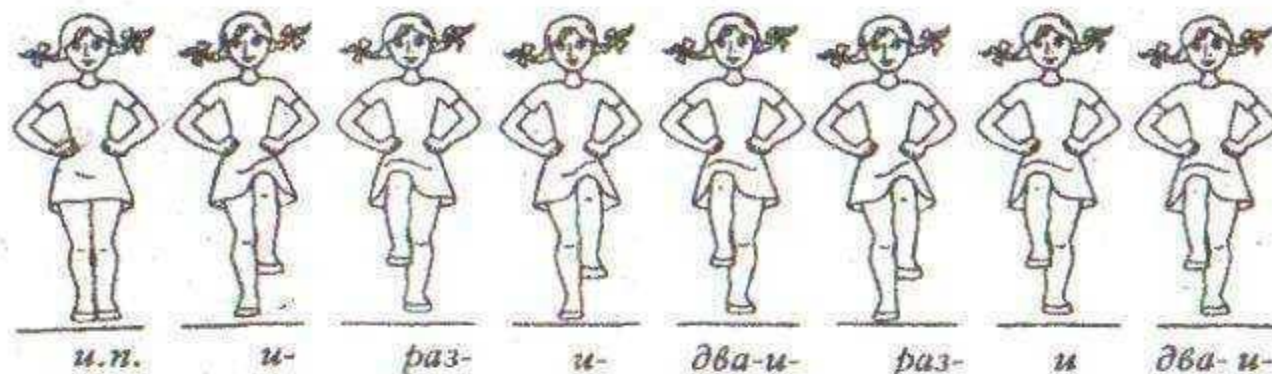
## «ВЫТЯЖУТЬ НОСОК»

*Изящество, легкость, подтянутость*

Стопа, разгибаясь в голеностопном суставе, гивается и как бы удлиняет линию ноги. Руки мягко открыты в стороны.

## «ТРИ ПРИТОПА»

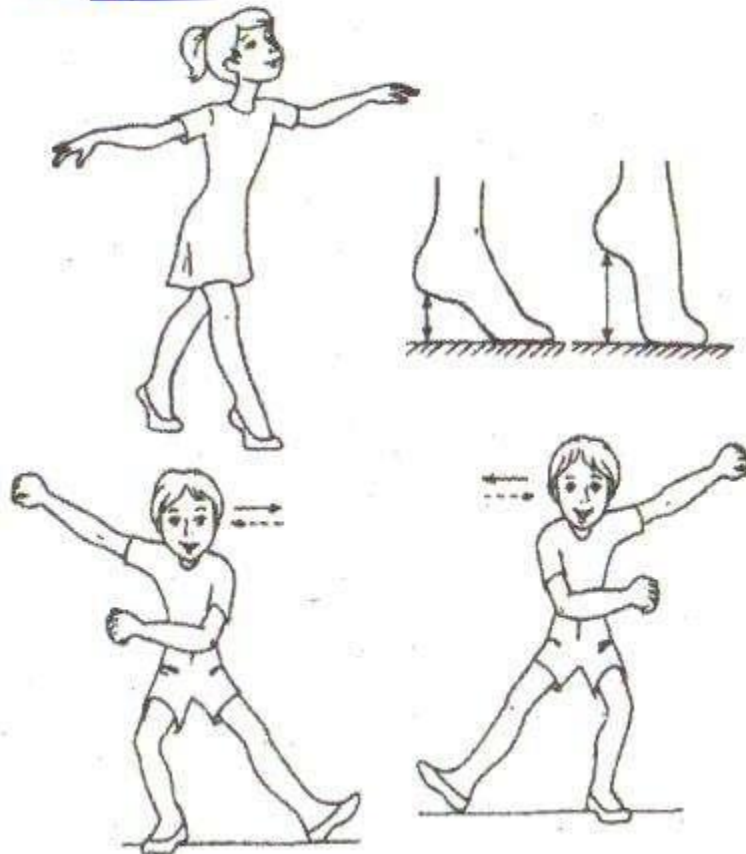
Игривая, озорная уверенность



Три притопа с перенесением тяжести тела с ноги на ногу (правой-левой-правой) с паузой на четвертой доле движения (остановиться на правой ноге, приподняв перед собой согнутую в колене левую ногу); затем движение выполняется с левой ноги. Движение выполняется несколько раз подряд – на месте, с продвижением из стороны в сторону, с поворотом из стороны в сторону.



# ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ СТОПЫ



## «ПРИПОДНЯТЬСЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ»

*Воздушность, возвышенность,  
легкость, изящество, стараться  
казаться выше.*

Опора на переднюю часть стопы;  
пятка приподнимается над полом;  
«пальцы» могут быть высокими  
и низкими – в зависимости от  
подъема пяток над полом.

## «ПОСТАВИТЬ НОГУ НА ПЯТКУ»»

*Задор, задиристость, хвастовство.*  
Поставить ногу вперед (в сторону)  
на пятку без перевода на нее  
тяжести тела. Это – один из  
элементов многих плясовых  
движений.

## **Уважаемые родители!**

**С древности движения, выполняемые под музыку, применялись в воспитании детей и почитались как занятия, приносящие здоровье физическое и духовное.**

**Возникновению системы ритмического воспитания мы обязаны швейцарскому педагогу и композитору Э. Жак - Далькрозу. Ритмика – исполнительный вид музыкальной деятельности, в котором содержание музыки, ее характер, образы передаются в движении. Основа ритмики – музыка, а движения используются, как средство более глубокого ее воспитания и понимания. Программное содержание ритмики подводит детей к ощущению гармоничной слитности своих движений с музыкой, что способствует развитию творческого воображения.**

**Восприятие музыки это активный, слухо-двигательный процесс. Через движение ребенок ярче и эмоциональней воспринимает музыку, закрепляет знания о средствах музыкальной выразительности.**





## Советы родителям

1. Дети рождаются от любви и для любви.

**Радуйтесь Вашему ребенку!**

2. Не ждите, что дети осуществят Ваши мечты. Они имеют свои мечты, помогите детям осуществить их.

3. Не жертвуйте для ребенка своей жизнью, работой, любовью. Детям эти жертвы не пойдут на пользу.

4. Относитесь с уважением к детским чувствам, делам. Детство - это не подготовка к жизни, детство - это тоже жизнь.

5. Когда ребенок с Вами - разговаривайте, слушайте его внимательно, сопереживая.

6. Не испытывайте честность ребенка, если не хотите, чтобы Вас обманывали.

7. Разрешите ребенку иметь личную жизнь. Уважайте Вашего ребенка так, как Вы уважаете других людей.

8. Не скупитесь на ласку: поцелуи, объятия, ласковые слова - все это нужно и Вам, и ребенку.

9. Не занимайтесь воспитанием, когда Вы раздражены, устали, плохо себя чувствуете. Сначала отдохните.

10. Не защищайте ребенка от жизненных обстоятельств и последствий его поведения, потому что дети учатся только на собственном опыте.



MyShared



## **Ритм в музыкальном развитии детей**

Вместе с развитием музыкальных способностей детей мы уделяем самое серьезное внимание ритмическому воспитанию.

В развитии чувства ритма должно участвовать все тело. Еще одно важное наблюдение касается того, что в основе чувства ритма лежит восприятие выразительности музыки. То есть не менее важна эмоциональная природа ритма. Использование обеих категорий в системе музыкального развития детей дает исключительно положительный результат.

Для того чтобы ребенок действительно проникся чувством ритма все нужно начинать с простых движений под музыку (ходьба, бег, прыжки). Основная задача на этом этапе – добиться у ребенка быстрой реакции.

Ритм присутствует во всех моментах музыкальных занятий: в пении, слушании музыки. Часто к этому добавляется звучащий жест (хлопки, шлепки по коленям, притопы и т.д.). Также много ритмической работы ведется в музицировании на музыкальных инструментах. Постепенно ритмические формулы усложняются. Они становятся более длительными, вводится прерванный ритм, синкопа.

Ритмические композиции составляются вместе с разнообразными движениями (имитационными, танцевальными, общеразвивающими). Они позволяют выразить различные эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Интерпретируя музыку, ребенок приобретает опыт творческого переосмысления музыки. Именно этот опыт позволит ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды творческой деятельности.

Ритм присутствует в нашей жизни всюду. Биение сердца – ритм нашего организма. С его помощью можно успокоить или активизировать реакции нашего организма в разных ситуациях. Наша речь, овладение чтением и письмом так же требуют развитого чувства ритма. Поэтому занятия музыкальным ритмом – это тренировка, которая дает ребенку бесценный жизненный опыт.



