

# **ПОЧАТКОВА ГРУПА**

(РИТМІКА)

1-2 КЛАС

Програма з хореографічного навчання дітей у підготовчих групах загальноосвітніх шкіл, шкіл мистецтв і позашкільних закладів України.

Укл. А.П. Тараканова. - К..1993. - 24с.

Програма розрахована на викладачів хореографії шкіл і шкіл мистецтв, керівників хореографічних гуртків позашкільних закладів.

Укладач А.П. Тараканова, методист сектору національного відродження та художньої освіти

Відповідальний за випуск М.С. Демчишин, зав. сектором національного відродження та художньої освіти

Рецензенти: А.С. Коротков, засл. працівник культури України, доц. Кіровоградського педінституту, директор школи мистецтв

Л.Н.Волощук, педагог хореографічного ансамблю «Юність» Подільського Будинку дитячої творчості м. Києва

Танець - найулюбленіший і найпопулярніший вид самодіяльного мистецтва - сприяє фізичному розвиткові та естетичному вихованню дітей. Навчаючись у хореографічних гуртках, діти знайомляться з мистецтвом хореографії, набувають певну танцювальну підготовку, розвивають пластичність, вміння красиво рухатися. Під час занять виробляються творча активність, працьовитість, уважність, розширюється уява, зростає культура поведінки, виховується художній смак дитини. Заняття танцями зміцнюють організм, виправляють деякі фізичні вади, скажімо, сутулість, ходу з піднятими плечима, звичку ставити ноги носками всередину тощо.

Пропонована програма розроблена для навчання хореографії дітей з чотирьох - п'яти років, які відвідують дитячі садки. Розрахована вона на два роки навчання: перший рік - діти 4-5 років; другий - діти 5-6 років.

Програма включає музично-хореографічний комплекс, в основу якого покладено творчий підхід до добору вправ - як на розвиток музикальності, так і на вдосконалення танцювальних рухів.

Активне навчання дітей у підготовчих групах дасть змогу керівникові прищепити дітям любов до танцю, виховати художній смак до мистецтва прекрасного, розвинути танцювальні здібності.

Основне завдання програми - дати дітям хореографічну підготовку, виявити їхні нахили і бажання навчитися красиво, легко рухатися і, можливо, віднайти творчі індивідуальності;

У програмі наведена деякі методичні рекомендації з організації та проведення роботи в хореографічних групах з дітьми 4-6 років, плани проведення занять в групах, подано приклади вправ на розвиток танцювальної підготовки, музичні ігри та етюди.

Можливо, дана програма стане добрим помічником керівникові хореографічного гуртка у його благородній справі естетичного виховання дитини.

## Перший рік навчання

### ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ

У хореографічні групи приймають усіх фізично здорових дітей віком від 4 до 5 років, які реагують по музично-ритмічне звучання музики. Оскільки в цьому віці важко визначити фізичні дані дитини для навчання хореографії, достатньо, щоб у неї була правильно розвинена ступня. Особливо слід простежити, щоб не було плоскостопості.

Хореографічні групи кількістю 15-25 чоловік створюються при танцювальних колективах і ансамблях танцю будинків школярів.

Тривалість заняття в групі першого року повчання - близько 60 хв. У п'ять років дитина має свої особливості. У цьому віці триває її фізичний розвиток: помітно збільшується сила кінцівок, точнішими стають рухи. Посилюється інтерес до музики. Діти легко впізнають мелодії, реагують на виразним характер музики, починають узгоджено і ритмічно рухатися. Але вони ще не можуть як слід керувати своїм тілом, тому у них часто буває невідповідність рухів і музики, через це вимоги керівника не виконуються точно.

Зважаючи на це, основною формою навчання на заняттях з дітьми даного віку має бути показ. Адже у дитини дошкільного віку переважає зорове сприйняття. Педагог-хореограф повинен давати завдання чітко і супроводжувати свій показ зрозумілим поясненням.

Дітей треба вчити відчувати красу правильно виконаної вправи, руху, щоб виконання давало їм творчу насолоду. Якщо діти зрозуміють суть завдання, вони його легко виконають.

Кожне заняття у хореографічному гуртку складається з кількох частин. Заняття першого півріччя повинні наближатися до музичних занять дитячого садка. Велике значення в цей період має час проведення занять. У режимі груп п'ятого року життя заняття проводяться до обіду після сну (до 12 год 30 хв і після 16 год). При плануванні роботи групи про це треба обов'язково пам'ятати і враховувати режим дитячого садка. Доцільно перше заняття поділити на дві частини (по 25 хв) з перервою по 10 хв. Поступово перерва скорочується, а час для занять збільшується.

Основна умова успішного проведення навчання з дітьми цього віку - виховання у них свідомого ставлення до занять, любові до балету. З самого початку дітей слід привчати до встановленого в гуртках порядку, охайності. У них неодмінно має бути спеціальна форма для занять: білі майки та білі шкарпетки і тапочки; У дівчаток - коротенькі білі спіднички, у хлопчиків - темні короткі шортики.

Пристаючи до занять, насамперед слід звернути увагу на зовнішній вигляд дітей. Адже дитина приходить на заняття, як на свято, їй подобається виступати, і костюм допомагає емоційно настроїтись, дисциплінує.

Потім починається марширування під музику. Воно входить до організуючих вправ, які мають на меті розвивати і закріплювати увагу, пам'ять, внутрішню зібраність дітей. А це основне в хореографічному навчанні. Саме під час марширування закладаються основи рухових навичок; уміння ходити чітко з носка (танцювальним кроком), стежити за підтягнутістю корпусу, високо нести

голову, дивлячись поперед себе. Під час марширування значне місце відводиться формуванню постави, без якої неможливі легкість, граціозність й культура виконання рухів і танцю в цілому.

Після марширування по колу дітей шикують у лінії. Для того щоб діти трималися разом під час перешикування, доцільно їхні руки з'єднати. Це привчає дітей стояти одне біля одного.

Після перешикування у лінії вивчають вправи: з музичним завданням (ритмічні вправи); танцювальні рухи (крок убік з присіданням, руки на поясі, за край спіднички, вправи для голови).

Після вправ з дітьми проводять музичні ігри на образний рух. Після музичних ігор - вправи на підлозі (на розвиток ступні, гнучкості). Вправи на підлозі - це активний відпочинок дитини на заняттях. Під час проведення музичних ігор діти дуже збуджуються, і заспокоїти їх допоможуть саме вправи на підлозі. Крім того, дитина у цьому віці швидко втомлюється, довго на ногах бути не може. Під час цих вправ виробляється міцність м'язів, натягнутість ніг (колін, ступнів), то дуже необхідно при виконанні танцювальних рухів.

Після вправ на підлозі проводять музичні ігри на розвиток уваги, фантазії, що надалі допоможе розвиткові артистичності.

Заняття другого півріччя першого року значно відрізняються від занять у першій його половині. Так, у другому півріччі заняття проводяться без перерви, збільшується навантаження і цим самим виховується витривалість дітей. У цей період заняття мають бути складнішими, керівник менше часу витрачає на перешикування дітей і більше уваги приділяє підготовці їх суто хореографічних вправ.

Під час марширування дітям пропонують ходити не лише танцювальним, а й кроком на високих півпальцях, з високим підніманням поперемінно колін, з підскоком. Після проведення ритмічних вправ їх підводять до палки та вчать правильному положенню в I, II, III позиціях ніг, знайомлять з деякими вправами із системи класичного танцю (тренаж).

Вправам біля палки відводиться не більше 10 хв.

Вправи на підлозі, які доцільно продовжувати після вправ біля палки, допомагають зміцненню м'язів ніг, виробленню витривалості, розвивають виворотність ніг, підйом ступнів, формують поставу.

Керівник має пам'ятати, що вправи на підлозі дітям слід виконувати на рушничках або невеличких ковдрах, оскільки підлога, як правило, холодна.

До музичних ігор на увагу включаються деякі елементи народних танців («По ягоди» - російський перемінний крок, «Веселі гуцулята» - приставний бічний крок, чосанка).

Заняття обов'язково закінчується маршируванням під музику. Але перед цим дітям слід оголосити висновки за результатами даного заняття, дати індивідуальні завдання.

У другому півріччі після марширування (на початку і перед закінченням заняття) діти обов'язково мають виконувати уклін: адже він - своєрідне танцювальне вітання керівника, концертмейстера, товаришів.

Дана програма передбачає такий обсяг матеріалу, який сприяє виробленню хореографічно-музичних навичок, що підводять дітей до виконання танцювальних рухів, елементів танців, а згодом і власне танців.

## ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

### I. Колективно-порядкові вправи

Мета - організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

Марширування: ходіння по одному, розходженні вправо, вліво, з'єднання у пари (з носка на півпальцях, з високо піднятим коліном).

Ознайомлення з поняттями: коло, колона.

Шикування на марші в коло, колону, перешикування на марші; з колони в пари і знову в колону, створення кола з колони; вільне розміщення на площі.

### II. Ритмічні вправи

1. На розвиток музично-слухового сприйняття; вслуховування у музичне звучання; відплескування долонями нескладних ритмічних малюнків на слух.

Музично-ритмічне тренування: рух у характері й темпі музики; вправи на розвиток уваги; початок і закінчення руху разом з музикою.

Рухова імпровізація на музику; динамічні відтінки твору (*forte* і *piano*); вправи на формування активного сприймання музики на розвиток уяви, ініціативи.

На розвиток емоційного сприйняття музики; передача музичного образу через рух, характеру одразу, що підказує музика.

### III. Вправи біля станка

Обличчям до палки.

Позиції ніг: I, II, III.

Батман тандю з позиції I убік (з другого півріччя - вперед і назад).

Демі пліє за I, II, III позиціями.

Положення ку де п'є (вперед і назад).

Пасе (за III позицією).

### IV. Вправи на підлозі

Розкриття ступнів ніг з природної позиції у першу і знову у першу природну позиції (у зворотному порядку), лежачи на спині, руки заведені під голову.

Натягування ніг до кінчиків пальців ступнів і виведення їх у положення, на п'ятки (ноги паралельно).

Пасе (ковзний рух ногою по підлозі), почергово кожною ногою, лежачи на спині. Ноги, витягнуті в колінах і підйомі, тримати паралельно.

Жабка (вправа на гнучкість).

Виконується, лежачи на животі. Ноги, зігнуті в колінах, намагатися дотягнути до голови, а голову до ніг.

б. Гойдалки - вправа на розвиток підйому ступні.

Сидячи навпочіпки, робити переكاتи на ступнях, ніби гойдатися. Середина.

### V. Вправи на розвиток рівноваги

за VI позицією із заведенням рук за спину

Поклони. Дівчата - крок убік, із закінченням у III позицію в демі пліє, хлопчики - крок у I позицію.

Вправи для рук:  
підготовча позиція, I і II позиції; положення рук - на край спіднички; положення рук на поясі; положення рук у парі.

I пор де бра.

Стрибки.

Соте за I позицією.

Підскоки на місці з виведенням колін високо вперед (поперемінно).

## VI. Танцювальні елементи

Танцювальний крок з носка.

Крок убік з присіданням у III позицію.

Підскоки з просуванням вперед.

Винос ноги на носок і на п'ятку.

Па галопу.

Па польки.

Приставний бічний крок.

Гуцульський дрібний хід (на місці і з просуванням).

Чосанка (поперемінний винос ноги вперед).

Присядки-пружники (для хлопчиків).

Притупування однією ногою.

Потрійне притупування.

Підготовка до вихилясника.

## Музичні ігри та ритмічні вправи

Для розвитку музично-слухового сприйняття:

«Умій ходити на сильну долю звучання музики».

Для музично-ритмічного тренування:

«Ходімо під музику» (гра на виховання уваги).

«Зірочка» (гра на розвиток руху в характері й темпі музики).

Для розвитку рухової імпровізації в музиці:

«Буратіно».

Для розвитку емоційного сприйняття музики:

«Курчата».

Масові танці: «По гриби», «Перші кроки» (I півріччя).

«Коники», «Гуцулята» (II півріччя).

## Приклади колективно-порядкових вправ

Мета колективно-порядкових вправ - організувати колектив, створити у дітей бадьорий, робочий настрій.

Колона - це ряд людей, які стоять в потилицю один за одним, з однаковим інтервалом (на відстані простягнутих уперед рук, що не торкаються спини людини, яка стоїть попереду).

Спочатку діти привчаються швидко, без гомону і метушні, шикуватися за ведучим за зростом (вищі – попереду).

Колона пар - колона, утворена парами, які стоять в потилицю (пара за парою). Слід привчати учнів, щоб при шикуванні в колону вони стежили за інтер-

валами - спочатку руками, згодом на око і при необхідності набирали правильного положення.

Найпростіший спосіб побудови кола - з невеликої шеренги. Діти беруться за руки і останні в шерензі йдуть назустріч одні одним; всі вирівнюють коло, підтягуючи його до положення піднятих рук у сторони. Пізніше те саме виконується без участі рук.

Коло також можна побудувати з двох колон. Обидві колони повертаються обличчям до центру залу, ведучі, йдучи назустріч один одному, закривають коло. Якщо учні доволіно розміщені в залі, вони водночас вчаться швидко і організовано шикуватися в коло. При цьому діти не повинні ставати за зростом: завдання полягає в тому, щоб кожен швидко знайшов собі місце, виконуючи загальне завдання,

Танцювальним кроком учні йдуть по колу, вишикувані по одному. Музичний супровід – марш.

Мета даної вправи - привчати дітей ходити з носка під музику, організовано, в колективі.

2. Танцювальним кроком діти йдуть по колу парами, на півпальцях, з високо піднятими колінами, з підскоком.

3. Йти танцювальним кроком, перешикуватися у пари, четвірки (у парі хлопчик має подати праву руку дівчинці, а дівчинка) - покласти ліву руку зверху).

4. Гра «Перешикуймося з кола в лінії». Беруть участь 16, 32, 40 дітей. Кожен восьмий має бути розводящим (доцільно, щоб у руках у нього був прапорець). Дітям-розводящим треба показати точне місце, тоді вони досить швидко перешиковуються. Для того щоб діти дотримувалися інтервалу, вони повинні взятися за руки, утворивши ланцюжок.

### Вправи на розвиток ритму

Музичний розмір 2/4.

Визначити голосно і тихо звучання музики:

на «раз» кожного такту плеснути долонями рук, на «два» притупнути ногою об підлогу.

Уміти виділити сильну і слабку долі:

на «раз» - плеснути долонями, на «два» - долонями «немов гладимо кошеня»;

на «раз» - голосно плеснути долонями, на «два» - тихо виконати подвійне притупування.

3. Вправи на емоційне сприйняття музики і його відображення у рухах.

«Гуси і вовк» (білоруська народна мелодія «Гуси»)

Дітям пропонують створити образ гусей, наслідувати їхню ходу, зупинку, помах крильми під час бігу.

1-16 такти: наслідуючи ходу гусей, діти виходять у поле, оглядаються навкруги.

17-24 такти: «гуси» продовжують пастися; раптово (на посилення музики) вискакує вовк і починає ловити гусей. Гуси летять додому.

4. Танець-гра на розвиток ритму і уваги.

### Варіант I

Діти стоять колом у I позиції, руки перед грудьми. Музичний розмір 2/4.

I-й такт: на «раз» - усі плескають долонями, на «два» - пауза.

II-й такт: на «раз» - усі плескають долонями, на «два» - всі роблять присідання.

### Варіант II

I-й такт: 2 приплески (на кожен чверть такту).

II-й такт: 3 приплески (на кожен восьму, на останню – пауза).

### Варіант III

Уся вправа виконується, як у варіанті II, але на притупуванні, руки на поясі.

## Гра «Будь уважним»

Музичний розмір 2/4.

Діти стоять у колі, керівник у центрі. Керівник по чергово подає знак кожній дитині, яка має зреагувати сплеском у долоні (сигнал подається на сильну долю такту). Таким чином, при виконанні цієї вправи тренується увага дітей.

## Гра «Кіт і миші» (музика Т.Ломова «Миші»)

Завдання гри - відтворити метушливий, надзвичайно тихий, майже беззвучний рух мишей на початку гри і перейти до різкої, динамічної стрімкої втечі від kota врзнобіч.

Перед початком гри «миші» стоять біля однієї з стін залу, «кіт» сидить навпочіпки біля протилежної, спиною до мишей, очі у нього заплющені.

1-12 такти. Миші тихенько виходять із нори, рухаються в різних напрямках (шукають їжу), поступово наближаються до kota. Кіт удає, що спить.

13-16 такти. Кіт розплющує очі, схоплюється і починає ловити мишей, які стрімко біжать до своєї нірки.

Миші, яких спіймав кіт, вибувають з гри. Гра повторюється.

## Гра «Курчата» (музика Г.Гусейнлі «Цып, цып, мои цыплята»)

Діти стоять у колі. Ноги у природній позиції, корпус нахилений вперед, руки, ніби крильця, заведені назад.

1-й такт: виводиться права нога вперед на носок і заводиться у позицію.

2-й такт: ліва нога виводиться вперед на носок і заводиться у позицію.

3-4 такти: повторюються рухи двічі 1-2 тактів.

5-6 такти: зробити 4 нахили корпуса вперед (ніби курча дзьобає).

7-8 такти: зробити 4 стрибки на обидві ноги (курча поїло і задоволене).

## Гра «Пінгвіни»

Вихідне положення: діти стоять струнко, ноги у природній позиції, руки витягнуті вздовж корпуса, кисті рук відведені вбік.

1-8 такти: переступання поперемінно з правої ноги на ліву.

9-16 такти: поступово присідання 4 рази (ніби чистимо хвостик).

## Гра «Буратіно» (музика Е.Димитрова «Арлекино»)

Літи стоять у лінії. Руки і ноги розведені на рівні II позиції.

1-й такт: зігнути праву руку в лікті, водночас різко повернути голову праворуч.

2-й такт: розігнути праву руку, повернувши голову на місце, прямо.

### Танцювальні етюди і вправи для розвитку артистичності

«Веселі гуцулята». Музичний розмір 2/4.

Учасники стоять у положенні, як для виконання гуцульських танців.

1-й такт: на «раз» - приставний крок вправо, на «два» - приставний крок вліво.

2-4 такти: повторити рухи I-го такту.

5-6 такти: чосанка 4 рази.

7-0 такти: 4 рази переступання на високих півпальцях.

Вправа повторюється спочатку.

«Перескочимо з ноги на ногу». Музичний супровід полька. Ноги в природній позиції.

1-й такт: на «раз» - з невеличкою підскоку праву ногу винести на носок вперед, на «два» - з невеличкою підскоку ліву ногу винести на носок вперед.

2-й такт: на «раз» - винести праву ногу на носок; на «два» - праву ногу завести у вихідну позицію.

3-й такт: бічний крок галопу праворуч.

4-й такт: бічний крок галопу ліворуч.

### Гра «Калинка» (музика народна)

Ноги у природній позиції, зігнуті в колінах, руки розведені в сторони.

1-8 такти: 16 пружних присідань, на місці.

9-15 такти: 15 стрибків з ноги на ногу (поперемінно) на місці.

16-й такт: зіскок на півпальці обох ніг.

### Гра «Чунга-Чанга» (музика В.Шаїнського)

Діти стоять по лініях, руки з'єднані, Ноги в природній позиції.

1-й такт: широкий крок праворуч.

2-й такт: широкий крок ліворуч.

3-4 такти: повторити рухи 1-2 тактів. Котяться хвилі на морі.

5-й такт: стрибок на правій нозі.

6-й такт: стрибок на лівій нозі.

7-8 такти: повторити рухи 5-6 тактів.

9-12 такти: пружні присідання 8 разів. Під час виконання чотирьох присідань руки, зігнуті в ліктях попереду себе, повернути долонями вперед; на наступні чотири присідання руки над головою і поперемінно відводити то праворуч, то ліворуч.

13-14 такти: 4 кроки навколо себе, руки над головою.

15-й такт: на «раз» - плеснути долонями поперед себе, на рівні грудей, на «два» - ледь присісти на ногах і плеснути долонями по стегнах обох ніг.

16-й такт: На «раз» - плеснути долонями поперед себе, на рівні грудей, на «два» - витягнувши руки у ліктях, різко підняти їх перед обличчям (долонями до глядача), водночас різко витягнути коліна.

## ПРИБЛИЗНІ ПЛАНИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

План проведення заняття в групі першого року  
навчання (I півріччя)

Тема заняття. Музичний образ і його втілення в рухах.

Мета заняття - перевірити ступінь засвоєння програмного матеріалу. Досягти точного виконання завдання.

## Хід заняття

1. Колективно-порядкові вправи:

вхід у зал парами під маршову музику;

шикування в коло, ритмічні вправи, ритмічно-рухові вправи;

шикування у лінії.

2. Вправи на середині залу (розминка):

вправи на рівновагу, вправи для голови;

позиції ніг - I, II, III;

положення рук: у дівчат - на край спіднички, у хлопців - на поясі;

крок убік з присіданням у I позиції;

поклони для дівчат і хлопчиків.

III. Вправи на розвиток музикального руху:

на закріплення м'язів, етюд «Буратіно»;

на вміння образно сприймати музику, етюд «Гуцулята»;

на емоційне сприймання музики, етюд «Чунга-Чанга»,

IV. Гімнастичні вправи на підлозі:

розведення ступнів ніг з природної позиції в першу і навпаки;

втягування ніг до кінчиків пальців і виведення їх у положення на п'яти.

V. Музичні ігри на відтворення динамічних відтінків музики: «По ягоди», «Зірочки»

Підсумки заняття. Вихід дітей із залу під маршову музику.

План проведення заняття в групі першого року  
навчання (II півріччя)

Тема заняття. Розвиток ритмічно-пластичних рухів, музикальності.

Мета заняття - подальше оволодіння виразними засобами танцю, фізичний розвиток дітей.

## Хід заняття

I. Вправи біля палки:

організований вхід танцювальним кроком під маршову музику;

поклони: дівчата - крок убір з приставлянням ноги у III позицію на напівприсіданні; хлопці - крок убір у I позицію;

позиції ніг: I, II, III, VI (обличчям до палки);

демі пліє за I, II, III позиціями (обличчям до палки);

батман тандю із I позиції вперед і вбік (спиною до палки);

батман тандю жете з I позиції вперед, убір (спиною до палки);

одне пор де бра.

II. Вправи на середині залу:

шикування у лінії під маршову музику;  
підстрибування на місці з виведенням коліна високо вперед (поперемінно);  
марширування на місці на високих півпальцях з виведенням коліна високо вперед (поперемінно);  
гімнастичні вправи на підлозі: сидючи на підлозі, дістати кистями рук ступні ніг, розвести ноги в сторони і поперемінно діставати кистями рук ступні ніг; вправи «Жабка», «Гойдалка».

III. Вправи на розвиток музикального руху:  
марширування по колу і на півпальцях, п'ятках, на великому пальці, на мизинці, з високо піднятими колінами;  
музичні ігри на образи:  
«Метелик», «Лисички» - на розвиток рухової імпровізації;  
масові танці («Коники»).

Тренувальні вправи:  
на розвиток рівноваги;  
па де гаже;  
вправи для рук: підготовча, I, II, III позиції; положення рук на поясі та за край спіднички;  
релеве за VI позицією;  
соте за VI позицією.

Танцювальні елементи:  
винос ноги на носок і п'яту;  
притуп ногою, потрійне притупування;  
поєднання притупування і приплескування у долоні;  
елементи гуцульського танцю: приставний бічний крок, чосанка.

Підсумки заняття. Вихід дітей із залу під маршову музику.

### Другий рік навчання

## ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ

Шостий рік життя дитини характеризується зміною пропорції тіла, вдосконалюються координація і точність рухів.

Програма роботи дитячого садка передбачає подальший розвиток рівноваги в русі, вміння узгоджувати рухи рук і ніг. А на музичних заняттях - розвиток ритмічності відповідно характеру музики. У цей період діти вже вивчають нескладні танцювальні елементи. Діти другого року навчання в хореографічному гуртку достатньою мірою володіють тілом і досить чітко виконують рухи під музику. Вони можуть пройти в темпі й ритмі музики, відобразити рухом її основний характер, виконувати вправи згідно з ритмічним завданням.

Дітей цього віку можна ознайомити з музичним розміром 2/4, без засвоєння якого неможливе подальше вдосконалення танцювальної пластики.

Тепер на заняття в ігри поступово вводяться елементи рухів із класичної системи танців. Музичні ігри наближаються до танцювальних етюдів і є основним навчальним матеріалом. Усі запропоновані вправи включають в себе кілька завдань: виразне музично-ритмічне і рухомо-пластичне.

Програма передбачає також значний обсяг рухів з народних танців, що вивчаються поетапно.

Народний танець є одним із засобів національного, інтернаціонального і патріотичного виховання дітей. Він викликає позитивні емоції радості буття, збагачує досвід дитини різноманітністю ритмів і пластики. Під час занять слід стежити за тим, щоб не перевантажити дитину, і особливо за диханням її під час виконання вправ. Заняття в даній групі проводяться двічі на тиждень - по 1 год 30 хв. Усі елементи рухів народних танців доцільно вивчати спочатку біля палки, стоячи обличчям до неї. Після чого рух засвоюється на середині залу. Програмний матеріал доцільно розподілити за чвертями, щоб він був тематично різноманітний.

До початку занять діти шикуються один за одним у коридорі. Під маршову музику заходять до залу, обходячи його по колу (в цей час можна дати елементи рухів для розвитку ступнів, вироблення постави), зупиняються біля палки і вклоняються керівникові. Біля палки діти вивчають елементи тренажу. Все це займає 15-20 хв. Після цього проводиться фігурне марширування, різні перешикування, ритмічні вправи (20 хв).

На середині залу після колективно-порядкових вправ вивчаються елементи рухів, комбінації танцювальних етюдів (25 хв).

Далі розучуються музичні ігри, партерні вправи й танцювальні елементи (35 хв).

## ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

### I. Колективно-порядкові вправи:

фігурне марширування: ходіння по діагоналі, по колу, розходження парами і четвірками, на високих півпальцях, на п'ятах, з високим підніманням колін, з підскоком тощо;

ознайомлення з поняттями: шеренга, ланцюжок, равлик;

шикування на марші з колони в шеренгу, з шеренги в ланцюжок, з ланцюжка в равлик тощо.

### II. Ритмічні вправи:

на подальший розвиток музично-слухового сприймання: ознайомлення з темпами, приплески в темпі музики;

музично-ритмічне тренування: поняття про музичну фразу, затакт, вправи на ритмічні малюнки в різних темпах, рахуючи;

рухова імпровізація на музику: динамічні відтінки в музиці, відчуття контрастності звучання музики, подальший розвиток уваги, ініціативи;

розвиток емоційного сприйняття музики: передача в рухах характеру різних за змістом музичних творів, розвиток творчої уваги.

### III. Вправи біля станка:

боком до палки - демі пліє і повне пліє у I, II, III позиціях (з II півріччя - у V позиції);

батман тандю за I, V позиціями (вперед, назад, убік);

рон де жамб портер за точками із зупинками (I півріччя - вперед і вбік, II півріччя - повний ронд);

положення сюр ле ку де п'є;

релеве лян на 45° (уперед і вбік, з II півріччя).

#### IV. Вправи на середині залу:

вправи на подальший розвиток рівноваги з поступовим перекатом голови (різні напрямки);

поклони: для дівчаток - кніксен, для хлопчиків - убік з відведенням руки;

па де гаже;

стрибки;

шажман де п'є;

пор де бра (I, II, III вид).

Танцювальні елементи: потрійний крок, па польки у повороті, припадання, бігунець, вірьовочка, вихилясник, підготовка до присядки у I позиції; присядка з виведенням ноги вперед.

#### V. Вправи на підлозі для розвитку гнучкості корпусу і зміцнення преса:

дельфін (плавання на животі з одночасним відриванням від підлоги рук і ніг);

розтяжка (сидячи на підлозі, нахилили корпус по чергово до правої і лівої ніг, широко розведених у боки, а також щоб діафрагма торкалася підлоги, ноги - по боках).

#### VI. Ритмічні ігри та ритмічні вправи:

на розвиток музично-слухового сприйняття, гра «Птахи і клітка»;

на музично-ритмічне тренування - гра «Ехо»;

на розвиток рухової імпровізації - гра «Вітерець і вітер»;

на розвиток емоційного сприймання музики - гра «Ловити метелика».

Танці: «Весела полька», «Козачок», «Перший раз - у перший клас», «Наш друг Буратіно».

#### Приклади колективно-порядкових вправ

Шеренга - ряд людей, які стоять пліч-о-пліч обличчям, спрямованим в один бік. Спочатку дітей вчать перешиковуватися у невеличкі шеренги з колон або ланцюжків - поворотом праворуч і ліворуч.

Ланцюжок - колона людей, які тримаються за руки.

Спочатку створювати ланцюжок краще із шеренги; беручись за руки, діти повертаються праворуч (ліворуч) і стають у потилицю за ведучим. Потім шикуються в колону і подають одні одним руки.

Равлик - колона людей, побудована ланцюжком, що безперервним спіральним рухом просувається до спільного центру по колах, які зменшуються з наближенням до центру. Розміщені кола на відстані, достатній для вільного проходу, через який ведучий виводить учасників у зворотному напрямку.

Фігурний марш.

Пари шикуються одна за одною і виконують танцювальний крок.

1-8 такти: пари рухаються по колу.

9-16 такти: пари проходять по середині залу і колоною йдуть до протилежного кінця.

17-24 такти: колона поділяється на дві частини, пари розходяться відповідно праворуч і ліворуч.

25-32 такти: обидві колони рухаються по коду назустріч одна одній, проходячи одна повз одну, кожна тримається свого боку.

33-40 такти: пари рухаються назустріч одна одній.

41-48 такти: пари рухаються по колу і під музику утворюють загальне коло. Перешикування у коло.

Коло будується з двох колон. Обидві колони повертаються обличчям до центру залу, утворюючи дві шеренги. Ведучі йдуть назустріч один одному, закривають коло. При побудові невеличкого кола 5-10 чоловік збираються щільною групою, а потім розходяться, утворюючи коло (спочатку тримаючись за руки, а згодом без допомоги рук).

### Вправи на розвиток ритму

#### «Танцюймо у парі». Музичний супровід 2/4

Вихідне положення: стояти паралельно.

Перша фігура.

1-й такт: на «раз» - плеснути долонями поперед себе; на «два» - злегка присісти, нахиливши голову праворуч.

2-й такт: на «раз» - плеснути долонями поперед себе; на «два» - злегка присісти, нахиливши голову.

3-й такт: на «раз» хлопчики виконують два оплески поперед себе, на «два» - дівчатка виконують три оплески поперед себе.

4-й такт: на «раз» - хлопчики виконують два притупування, на «два» - дівчатка виконують три притупування.

Після засвоєння цієї фігури вивчається друга фігура.

Пари продовжують стояти поруч, але ліва рука дівчинки і права рука хлопчика з'єднані.

5-6 такти: 4 танцювальні кроки вперед по колу.

7-8 такти: діти у положенні «човника» виконують 4 танцювальних кроки навколо себе (з'єднані руки розведені в положенні «човник»).

### Гра «Вітер і вітерець»

Молоді дерева, кущі хитаються від легкого або сильного вітру. Цей образ допоможе розкрити виконавцям емоційно-динамічний зміст музики. Діти вчаться змінювати характер руху - з плавного на широкий, із слабкого на сильний тощо.

Вихідне положення - учасники вільно розміщуються у залі обличчям в один бік. Руки в боки, не торкаються сусіда. Руки піднести вгору.

1-8 такти: вітерець ледь гойдає віти дерев... Створити цей образ допоможуть піднесені руки, які поволі переводять то вліво, то вправо; тихенько гойдаються кисті рук (листя). Рух плавний, напрямок змінюється на кожний такт музики. Голова схиляється в бік руху рук, погляд спрямований на кисті.

9-12 такти (знявся сильний вітер): учасники різко нахилиють верхню частину корпусу і руки відводять то праворуч, то ліворуч, згинаючись у попереку.

13-16 такти (вітер затихає): повторюється перший рух. На 16 такті руки повільно опускаються.

### Гра «Пташки в клітці»

Діти, взявшись за руки, утворюють на середині залу коло. Це клітка. Інші учасники, не беручись за руки, стають у велике зовнішнє коло. Це пташки.

Починається музика, діти, що утворюють клітку, йдуть кроком праворуч по колу, інші біжать у протилежний бік, наслідуючи рухи пташок: легкий біг на носках з одночасним помахом рук. На закінчення музики всі зупиняються. Клітка «відчиняється», діти, які утворюють її, підносять з'єднані руки вгору. Далі гра продовжується без музичного супроводу: пташки вбігають у клітку через ворітця, створені з'єднаними руками дітей, котрі стоять у внутрішньому колі, і вибігають з нього, намагаючись зробити це якнайшвидше. Краще, коли всі діти вбігають з одного боку, інакше вони можуть зіткнутися. Команда керівника (музичний акорд) - і клітка зачиняється, а діти, які утворюють її, швидко опускають руки і присідають. Пташки, які не «вилетіли» з клітки, спіймані. Вони стають у коло, розширюючи клітку. Гра продовжується доти, поки всі пташки не будуть спіймані.

### Гра «За метеликом»

Музика – «Полька» з дитячого альбому П.І.Чайковського.

Танцювальний етюд.

Вибігає дівчинка з сачком, наздоганяючи метелика. Кружляє, підстрибує, намагаючись спіймати його. Вибігає ще група дівчаток також з сачками. Вільно рухаються по сцені, удаючи, ніби ловлять метеликів. Перша дівчинка раптом помічає його недалеко від себе на квіточці, накриває сачком. Махає рукою подружкам, щоб підійшли до неї. Усі підбігають. Перша дівчинка обережно з-під сачка, піднімаючи його, двома пальцями бере метелика і кладе його собі на коліно. Всі з захопленням його розглядають, просуваючись щоразу ближче. Одна з дівчаток простягає руку, хоче взяти метелика, але він раптом злітає і летить геть. Діти від несподіванки спочатку не рухаються і тільки стежать за його польотом. Потім перша дівчинка змахує сачком і біжить навздогін за метеликом, решти за нею. Всі вибігають.

Для виконання етюду слід використати рухи: біг на півпальцях, підскоки, галоп, па польки, кружляння.

### Танцювальні етюди і вправи для розвитку артистичності

«Гопачок» (українська народна мелодія)

Вихідне положення: руки на поясі, ноги в природній позиції.

1-й такт: на «раз» - винести праву ногу на носок; на «два» - перевести ногу на п'яту.

2-й такт: на «раз» - праву ногу поставити у вихідну позицію притупування; на «два» - лівою ногою тупнути об підлогу.

3-4 такти: повторюються рухи 1-2 тактів.

5-й такт: на «раз» - плеснути долонями поперед себе; на «два» - плеснути долонями поперед себе.

6-й такт: на «раз» - плеснути долонями поперед себе; на «два» - потрійне притупування.

7-8 такти - повторюються рухи 5-6 тактів.

### Гра «Чебурашка» /музика В.Шаїнського/

Вихідне положення: П позиція ніг, руки з розчепіреними пальцями (імітують вуха Чебурашки) - на рівні вух виконавців, у ліктях зігнуті.

1-й такт: на «раз» - нахилити корпус праворуч; на «два» - повернутися у вихідне положення. Одночасно руки пружно підняти вгору.

2-й такт: рух повторюється вліво.

3-й такт: рух повторюється вправо.

4-й такт: 4 підстрибування на обох ногах.

5-й такт: на «раз» - винести праву ногу на каблук, вперед; руки, зігнуті в ліктях, розведені в сторони; на «два» - приставити праву ногу до лівої в VI позицію. Руки витягнуті в ліктях, оплеск.

6-й такт: рухи 5 такту виконуються тільки лівою ногою.

7-й такт: на «раз» - стрибок у II позицію (руки розводяться в сторони, корпус нахилиється трохи вперед); на «два» - 3 пружних рухи руками.

8-й такт: 4 стрибки у VI позиції, 4 оплески долонями витягнутих вперед рук.

#### Гра «Коники» /музика В.Шаїнського/

Вихідне положення: руки, зігнуті в ліктях, на рівні грудей. Ноги в природній позиції.

1-й такт: на «раз» - праву ногу різко підняти із зігнутим коліном попереду себе, витягнутим носком різко доторкнутися до підлоги; на «два-три» - повторити рухи, що виконувалися на «раз», на «чотири» - права нога ставиться у вихідну позицію, водночас плеснути долонями рук на рівні грудей.

2-й такт: повторити рухи 1-го такту, тільки починати з лівої ноги.

3-й такт: повторити рухи 2-го такту.

4-й такт: повторити рухи 3-го такту.

5-6 такти: кроки-переступи на високих півпальцях з поперемінним виведенням високо вперед коліна (8 разів).

7-8 такти: кроки-переступи в повороті навколо себе (по двічі на кожне парне число 2, 4, 6, 8).

Композицію можна ускладнювати на розсуд керівника.

#### Гра «Усмішка» (музика В.Шаїнського (мелодія приспіву))

Вихідне положення: VI позиція ніг, руки, зігнуті в ліктях, долонями повернуті назовні на рівні грудей.

1-й такт: два пружних присідання.

2-й такт - присідання двічі.

3-4 такти: пружні присідання з участю рук (руки підносяться над головою і заводяться вліво і вправо 4 рази).

5-8 такти: повторюються рухи 1-4 тактів.

9-12 такти: 4 приставних кроки вправо (права рука над головою, ліва на поясі).

13-16 такти: 4 приставних кроки вліво (ліва рука над головою, права на поясі).

Рухи можуть повторюватися у будь-якому порядку.

Додаток 3

План проведення заняття в груп і другого року навчання

Тема заняття. Вивчення руху польки.

Мета заняття - перевірити ступінь засвоєння руху, прагнути легкого виконання руху польки на високих півпальцях.

I. Колективно-порядкові вправи:  
вхід у зал під марш по одному;  
орнамент;  
уклін;  
танцювальний крок по колу;  
ходіння на високих півпальцях, на п'ятах, на зовнішньому та внутрішньому ребрі ступні;  
ходіння на високих півпальцях з високо піднятим коліном, з поступовим переходом на підскоки.

II. Вправи біля палки (обличчям до палки):  
уміння зібрати м'язи в положенні за V позицією;  
демі пліє за I, II, III позиціями;  
батман тандю за I позицією вперед, убік, назад;  
положення купе у V позиції.

III. Вправи на середині залу:  
перешиккування на коло, парами, четвітками. Положення у лініях. Уміння стояти в колоні, в лінії;  
вправи на рівновагу з одночасним підйомом на півпальці;  
вправи для голови (перекати);  
па де гаже;  
соте за I позицією;  
па галопу;  
вправи «Стрибунець», «Пружинки».

Усі вправи на втілення музичного образу через рух.

IV. Вправи на підлозі:  
розтяжка, сидячи на підлозі;  
пасе (почергово виведення ноги на підлозі);  
«Жабка», «Гойдалки», «Киця».

V. Танцювальні моменти:  
па польки по коду;  
па польки по діагоналі з поступовим вступом кожного учасника;  
етюд (полька у поєднанні з галопом).

Підсумки занять. Вихід дітей із залу під маршову музику.

Навчальне видання

Програма  
з хореографічного навчання дітей у підготовчих групах  
загальноосвітніх шкіл, шкіл мистецтв і позашкільних закладів  
України

Укладач Тараканова А.П.

Редактор: Л.М. Мельник  
Коректори: С.М. Кушнір  
Н.Ф. Слоніна

---

Підп. до друку 28.12.93 Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> Папір  
друк. №3. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 1,39  
Умови фарбо-підб. 1,50 Облік.-вид. арк. 1,29  
Тираж 3000 . Зам. 1605

СДО. 252070. Київ-70, вул. П.Сагайдачного, 37

Фірма «ВІПОЛ»

252151, Київ, вул. Волинська, 60.