

Методическое пособие
СЛОВАРЬ-СПРАВОЧНИК ПО
РИТМИКЕ

Педагог дополнительного образования
Калугина Е.Ю.

Самара 2017

Материал содержит подробное описание основных танцевальных позиций и движений, а также методику разучивания танцевальных элементов и танцев.

Методическое пособие может быть полезно: хореографу, музыкальному руководителю, так же для деятельности в начальной школе при составлении и разучивании танцевальных композиций.

Исходные позиции ног

Исходные позиции рук

Виды шага

Прыжки

Движения рук

Хлопки

Построения

Поклон

Танцевальные движения

Приложение

Исходные позиции ног

Основная стойка – пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

«Узкая дорожка» -пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

«Широкая дорожка» -ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

Сесть на колени – низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижать к полу.

Для старшего возраста

2-я позиция – ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

3-я позиция – опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45°.

4-я позиция – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

Исходные позиции рук

Внизу – руки опущены вдоль тела.

Вперед – руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

Вверху – руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

В стороны – плечи и руки составляют одну прямую линию.

Руки могут быть *открытыми* – ладони вверх («к солнышку»)

Руки могут быть *закрытыми* – ладони вниз (смотрят в пол).

«Поясок» - ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

«Кулачки на бочок» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

«Полочка» - руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

«Матрешка» - руки «полочкой», указательный палец правой левой руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

«Юбочка» - большим, указательным и средним пальцами (шепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

«Фартучек» - шепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

За спиной – руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

Позиции рук в парах

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)

«*Стрелка*» - руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

«*Воротики*» -руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«*Плеть*» -руки соединены крест-накрест.

«*Бантик*» - то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

«*Саночки*» -мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):

«*Бараночка*» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

«*Вертушка*» - одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«*Звездочка*» (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

«*Двойной пояс*» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

Дети стоят лицом друг к другу:

«*Лодочка*» - руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

«*Воротики*» (узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

«*Крестик*» - руки соединены накрест.

Виды шага

Спокойная ходьба (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

Шаг на всей ступне (топающий) –исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

Хороводный шаг – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги) – ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

Шаг кадрили – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

Высокий шаг – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

Шаг с притопом на месте – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

Переменный шаг – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

Боковой приставной шаг – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

Боковое припадание – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Шаг на носках:

Пружинящий шаг – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

Крадущийся шаг – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

Боковой шаг («крестик») – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

Шаг окрестный вперед-назад («косичка») – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

Семенящий шаг («плавающий») – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

Прыжки

На одной ноге:

«Точка» - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

«Часики» - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360° .

На «раз, два» - левым плечом вперед,

На «три, четыре» - спиной,

На «пять, шесть» - правым плечом,

На «семь, восемь» - лицом.

«Лесенка» - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжком (ступенек лесенки).

«Заборчик» - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

«Солнышко» - техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

На двух ногах:

Подскок – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

Прыжки с отбрасыванием ног назад – на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед) – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасывается вперед, как бы хвалясь перед

зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

«*Качалочка*» - исходное положение ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

«*Ножницы*» - на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

«*Крестик*» - на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

«*Метелочка*» - то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

Боковой галоп – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

Галоп вперед – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

«*Веревочка*» - на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется как на месте, так и с продвижением вперед.

Движения рук

«*Ветерок*» - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

«*Ленточки*» - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

«*Крылья*» - плавные маховые движения руками, разведенные в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук - «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

«*Поющие руки*» - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг к другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

«*Моторчик*» - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

Хлопки

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

«*Ладушки*» - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

«Блинчики» -на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кости расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

«Тарелочки» - младший возраст - «отряхни ладошки», старший возраст ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

«Бубен» -левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

«Колокола» -активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

«Колокольчики» -мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону – вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

«Ловим комариков» -легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

Хлопки в парах:

«Стенка» - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

«Большой бубен» -поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

«Крестики» -техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

Построения

Колонна - дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Шеренга - дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.

Цепочка - дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.

Колонна	Линия	Круг	Полукруг	Диагональ
Галочка(клин)				

Поклон

«Русский поклон» - исходное положение ног: 4-я позиция.

Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.

Танцевальные движения

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

«*Качель маленькая*» - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«*Качель большая*» - то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

«*Пружинка*» - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

Притоп – стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

«*Три притопа*»(исходное положение «узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

Притоп поочередно двумя ногами – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

Приседание – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

Полуприседание – выполняются в сочетании с «точкой» - каблук или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

Полуприседание с поворотом корпуса – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

«*Ковырялочка*»:

1-й вариант: правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

2-й вариант: правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотом (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

«*Распашонка*» - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть

руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

«Самоварчик» - на «раз» - полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямится, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

«Елочка» - исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др.. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

«Большая гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

«Топотушки» - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топтать ногами на месте.

«Рычажок» - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

Поворот вокруг себя (кружение) – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

«Расческа» - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

2-й вариант: первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга - шеренги меняются местами.

«Играть с платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

Приложение

Боковой галоп

Разучиваются на счёт «раз-и-два-и». Движения легкие, полётные, пружинящие. На счёт «раз» делается небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону, на «и» скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону (*левая нога как бы выбивает правую в сторону*). На счёт «два-и» следует выполнять то же, что и на счёт «раз-и». Затем движение начинается с начала. Таким образом танцующий подвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

Шаг польки

Исходное положение; ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счёт «и раз, и два».

На «и» (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперёд, правую ногу слегка приподнять вперёд с выпрямлением коленом и оттянутым носком.

На «раз» выполнить шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу - пальцы. На счёт ``и`` приставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию. Насчёт ``два`` сделать шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу-пальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой. Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.

Шаг польки можно разучивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Это движение не является обязательным для прохождения в 1 классе. Всё зависит от двигательной подготовки детей.

Русский хороводный шаг

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой плавностью и устремлённостью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживлённый и задорный.

Дробный шаг

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперёд и при кружении на месте.

«Ковырялочка»

Исходное положение - ноги в основной стойке. На счёт «раз-и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой

ноги повернуто внутрь . На «два» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуто наружу .Пятка и носок ставятся на одно и тоже место . На следующий такт делается притоп обеими ногами поочерёдно - правой, левой, правой. Затем всё движение выполняется с левой ноги.

Шаг с припаданием

Исходное положение - ноги в основной стойке. Выполняется на счёт «раз-и-два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всё ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и» выпрямляя ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два-и» повторить движение. Вовремя движения корпус не поворачивается.

«Качалочка»

На «раз» поднять не высоко вперёд правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

Ритмические упражнения:

Упражнения с кубиком: (м.р. 4\4)

Дети сидят на коленях лицом в круг. Преподаватель раздает кубик каждому 2-му ребенку.

Дети с кубиком:

На «раз» - удаляют об пол кубиком;
«два»- поднимают кубик;
«три» - опускают его;
«четыре» - передают соседу с права.

Дети без кубика:

На «раз» - хлопок в ладоши;
«два» - удар ладонью по бедру правой ноги;
«три» - удар ладонью по бедру левой ноги;
«четыре» - берут кубик.

Упражнение с мячом: (м.р. 3\4)

Дети стоят лицом в круг. Перед 3 детьми лежат мячи. На вступление дети берут мяч в руки.

Дети без мяча:

На «раз» - притоп правой ногой;
«два»- хлопок в ладоши;
«три» - хлопок в ладоши;

Дети с мячом:

На «раз» - ударяют мячом об пол;
«два» - ловят мяч;
«три» - поднимают вверх;
«четыре» - опускают;
«пять» «шесть» - передают мяч из правой руки в левую через спину;

На «раз» - удар мячом об пол, передают соседу справа.
Затем сосед повторяет действия, первого соседа, начиная с «два».