

МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ

# РИТМИКА

## МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ



Данное пособие, написанное С. Рудневой и Э. Фиш при участии педагогов-методистов Т. Бухаровой, Е. Веселовской, П. Гольдберг, Н. Ефименко, О. Поповой, Э. Цильдерман, адресуется учителям и руководителям кружков, ведущим в школах, интернатах, детских домах, а также в музыкальных школах занятия по движению, связанному с музыкой (ритмика, музыкально-ритмические упражнения, музыкальное движение).

Методика преподавания музыкального движения и необходимый учебный материал в течение ряда лет разрабатывались, проверялись на практике авторами данного пособия и показали себя эффективным средством музыкального воспитания детей. (Термин «музыкальное движение» употреблял К. С. Станиславский во время своей работы в музыкальном театре, указывая на необходимость органической связи движения с музыкой, на ведущую роль музыки в воспитании музыкально-выразительного движения, жеста.)

Мы надеемся, что наша работа — систематизированный практический материал, снабженный подробными методическими пояснениями. — поможет педагогам правильнее ставить и решать задачи эстетического воспитания младших школьников средствами музыкального движения.

В процессе работы над пособием нам оказывали дружескую помощь своими советами и критическими замечаниями Г. А. Ильина, Л. В. Кулаковский, Е. М. Марголис, Н. М. Михайловская, Н. М. Шереметьева, за что мы приносим им глубокую и искреннюю благодарность.

Мы также выражаем большую признательность учителям и администрации школ № 48 и 83 Москвы за помощь, оказанную нам при подготовке и проведении фото- и киносъемок.

*Авторы пособия*

**С. РУДНЕВА, Э. ФИШ**

# **Музыкальное движение**

**МОСКВА**

**«П Р О С В Е Щ Е Н И Е»**

**1972**

# РИТМИКА





# НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КНИГЕ

Музыкальное воспитание в работе с детьми дошкольного и школьного возраста уже давно выделилось в самостоятельный предмет. Однако не только в конкретной методике этой работы, но и в определении самых общих ее задач и целей единая точка зрения до сих пор не выработана. Для очень многих цель музыкального воспитания — это воспитание культурных или хотя бы музыкально грамотных слушателей, из числа которых попутно можно отобрать наиболее одаренных для профессионализации.

При такой установке содержанием работы является приобретение навыков и знаний, которые понадобятся детям в дальнейшем при слушании музыки, музицировании. Проведение такой работы требует, конечно, на первых порах всевозможных приемов, способных заинтересовать детей, приобщить их к музыке. Одновременно преподается хоровое пение, бережно развивается слух, даются сведения о музыке, композиторах, исполнителях.

Ни любовь к музыке, ни эмоциональная восприимчивость к ней, ни музыкальный вкус не могут быть учтены в зачетных требованиях самой подробной программы музыкального воспитания. Зато легко могут учитываться любые знания о музыке, исполнительские и слуховые навыки, т. е. все то, что требуется и для подготовки к музыкальной школе. Таким образом, музыкальное воспитание дошкольников и школьников часто превращается в первый этап на пути музыканта-профессионала.

Такой установке противостоит другая: музыкальное воспитание — это процесс развития музыкальности не только как способности понять, но и глубоко пережить, почувствовать музыку, как если бы она была создана самим слушающим. Только тогда музыка надолго останется в эмоциональной памяти ребенка, сказываясь на его мироощущении и поведении.

Только при таком глубоком восприятии искусство, в данном случае музыка, раскрывает свою художественно-этическую ценность, осуществляет свои подлинные задачи, хорошо сформулированные Л. С. Выготским в его превосходной работе «Психология искусства»: «Искусство есть... организация нашего поведения на будущее, установка вперед».

Только устремленность к такому развитию музыкальности позволяет нам смотреть на музыкальное воспитание как на процесс глубоко важный и нужный для наших детей. В этом процессе надо не только дать им полезные музыкальные навыки и знания; прежде всего необходимо развить как раз все то, что не поддается включению в программу и экзаменационные требования, а развивается медленно и с трудом.

При такой целевой установке движение под музыку оказывается одним из самых эффективных методов развития музыкальности — методом, основанным на естественной двигательной реакции на музыку, свойственной любому ребенку.

Метод этот имеет трудности, связанные с тем, что музыкальные руководители детских садов и школ обычно связаны с различными системами движения: танца бытового, народного, балетного; ритмической, пластической, художественной гимнастики разных видов.

Авторы пособия, судя по описаниям игр и упражнений, решили пойти по наиболее естественному, но самому трудному пути — попытались определить характер движений, основываясь на самой музыке (разумеется, учитывая физическое и психическое развитие ребят).

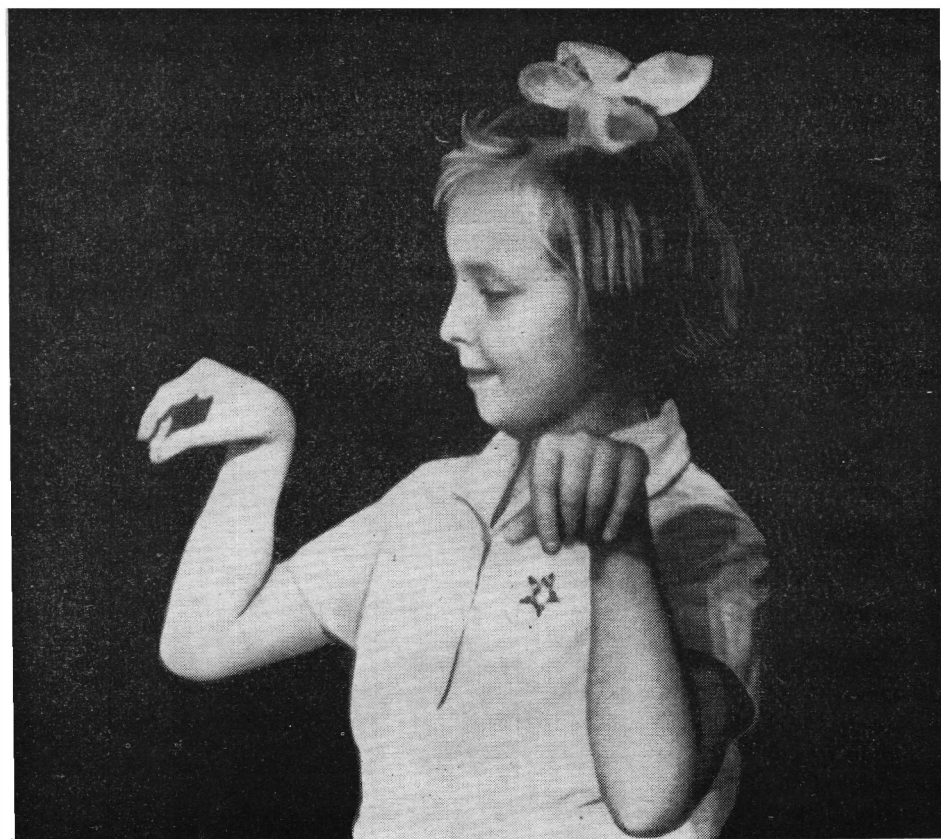
То, что перед нами обобщение многолетней работы, итог многочисленных опытов целого коллектива педагогов, представляется особенно ценным. Разумеется, окончательное слово о полезности каждого отдельного упражнения, правильности методических приемов скажет практика.

Однако отметить новаторство предлагаемого пособия, помноженное на тщательную продуманность и практический опыт, я считаю необходимым уже сейчас, при общем ознакомлении с пособием.

*Л. Кулаковский*



# ВВЕДЕНИЕ



Задача музыкального движения — воспитывать у детей умение слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать у них любовь к музыке и потребность в ней, готовить из них будущих чутких слушателей и любителей музыки, черпающих в ней вдохновение, радость, поддержку, пробуждать в них художников.

Занятия музыкальными движениями должны развивать музыкальность детей.

Музыкальность характеризуется способностью переживать содержание музыкального процесса в его целостности — чувствовать музыкальный образ.

Способность создавать музыкально-двигательный образ развивается путем соответствующей целенаправленной организации как восприятия музыки, так и самих движений детей. Музыка вызывает у любого человека моторную реакцию. Нередко эта реакция остается скрытой, выражаясь лишь в изменениях мышечного тонуса. Надо создавать необходимые условия для естественного выявления этих моторных реакций в движениях всего тела. Все это воспитывает у детей творческую активность и воображение.

На занятиях музыкальным движением образное содержание и характер упражнений всецело вытекает из содержания и формы музыки. У детей развивается «умение слушать музыку, как логичное и последовательное действие»<sup>1</sup>. В специальных упражнениях, играх, танцах они сами включаются в действие и целостно воспринимают эмоциональное содержание музыки.

Творческая активность проявляется по-разному: и тогда, когда дети, слушая музыку, самостоятельно выражают свое эмоциональное восприятие движениями, которых требует музыка; и в тех случаях, когда дети исполняют упражнение с заданными движениями, но придают им выразительность, отвечающую собственному восприятию музыки.

В процессе этой работы детей надо знакомить с музыкой, содержащей разнохарактерные образы — от веселых, беззаботных, лиричных, нежных и до энергичных, волевых<sup>2</sup>. Сопоставление конкретных музыкальных образов (энергичных, активных, волевых и спокойных, лиричных, созерцательных) помогает детям сильнее и глубже переживать и четче выражать их, обогащает и организует эмоциональный мир детей.

Успех работы решается не количеством пройденных упражнений, игр, танцев, а умением детей переживать их содержание. Следует всегда обращать внимание на выражение лиц движущихся детей, так как на них яснее всего видно, что дают детям музыка и движение.

---

<sup>1</sup> Слова К. С. Станиславского. См.: Г. Кристи, Работа Станиславского в оперном театре. М., «Искусство», 1952, стр. 262.

<sup>2</sup> Преобладание в репертуаре танцевальной, так называемой моторной, музыки с маловыразительной мелодией и неглубоким содержанием может воспитать у детей умение легко отвечать движением на ее метроритмический характер, но не даст им ценных художественных переживаний.

# МЕТОДИКА РАБОТЫ



Упражнения, игры и танцы, помещенные в пособие, являются учебным, дидактическим материалом: все они одновременно помогают воспитывать музыкальное восприятие детей, совершенствовать их движения и развивать их способность творчески воплощать музыкально-двигательный образ. Кроме того, каждое из них имеет свою специальную задачу (одно помогает в усвоении определенного двигательного навыка; другое направляет внимание детей на отражение той или иной особенности музыки и т. п.).

Материал систематизирован и изложен в четырех разделах.

В первый раздел включены упражнения, при помощи которых дети овладевают тремя приемами движения — пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам<sup>1</sup>.

Упражнения второго раздела помогают овладеть ходьбой, бегом и другими видами движения как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Упражнения третьего раздела раскрывают выразительность музыкально-пространственных композиций: учат коллективно выполнять их так же осмысленно, четко и музыкально, как должно исполняться каждое индивидуальное движение; развивают у детей чувство пространства.

Главная задача упражнений, игр и танцев четвертого раздела — развивать и углублять творческие способности детей, уметь создавать музыкально-двигательные образы самостоятельно, используя при этом навыки, полученные в упражнениях других разделов.

Кроме так называемого музыкально-двигательного материала этих четырех разделов, в пособии помещены подготовительные упражнения. Их задача — дать детям необходимые двигательные навыки. Все внимание должно быть направлено на **развитие мышечного чувства**<sup>2</sup>, сознательного отношения к своим движениям. Поэтому *подготовительные упражнения выполняются без музыки*.

До того как пользоваться материалом пособия, необходимо прочитать методическую часть, где изложены основные установки и методика работы, а также познакомиться с его общим содержанием и структурой. Руководитель должен тщательно проработать подготовительные упражнения и материал первого и второго разделов; освоить основные принципы и установки работы по музыкальному движению, которые помогут ему разобратся в структуре пособия, научат правильно его использовать.

<sup>1</sup> Подробно о задачах этих упражнений смотри в пояснениях к материалу каждого раздела.

<sup>2</sup> Мышечным чувством принято называть те кинестетические (двигательные) ощущения, которые доставляют сигналы о степени сокращения мышц и о положении членов тела (например, насколько согнута рука в плечевом суставе и т. д.).

# Первое знакомство с музыкальным движением

Первоклассники обычно приходят на первый урок музыкального движения полные интереса и ожидания. Многие из них уже не раз встречались с музыкой — все они, конечно, охотно прыгали, скакали, бегали, как это свойственно всем детям. Но далеко не все из них учились соединять музыку с движением, что могло бы им дать и новое ощущение музыки, и новое качество движения.

Руководитель должен сразу овладеть вниманием детей, как произвольным (вызванным интересом к занятиям), так и произвольным (целенаправленным).

На первом же уроке руководитель обязан добиться внимания к каждому своему слову и серьезного отношения к основным правилам работы и поведения: не шуметь, не разговаривать во время звучания музыки, не отвлекаться, двигаться бесшумно — «не мешать музыке» (проходить на занятия следует в легкой, свободной и опрятной одежде, в тапочках на мягкой подошве).

Если на первом уроке допустить несобранность внимания, нарушение правил поведения, то серьезное отношение, с которым пришли дети, пропадет и восстановить его будет трудно: игры, упражнения превратятся в беспорядочную беготню, дети будут возбуждаться, и занятия потеряют всякий смысл.

С самого начала работы дети должны приобрести первые необходимые музыкально-двигательные навыки: они привыкают внимательно слушать музыку во время движения — начинать или оканчивать движение, сменять одно движение другим.

Все эти «команды» дает музыка; без внимания к ней музыкальное движение невозможно и неинтересно.

Внимание к музыке еще более обостряется тем, что предварительного прослушивания и обсуждения музыки нового упражнения (игры, танца) не проводится.

Разъяснив детям содержание упражнения и его структуру, педагог предупреждает детей, чтобы они приготовились к движению с началом музыки, а затем предоставляет им выполнять задание так, как они его поняли, как им подскажет музыка.

Одновременно педагог для развития у детей музыкально-двигательной памяти спрашивает: «Что мы делали в прошлый раз под эту музыку?» — или предоставляет им самим начинать упражнения, услышав знакомую музыку. Так у детей воспитывается непрерывное и заинтересованное внимание к музыке, с которой связаны их действия, игры; первоначально произвольное, оно постепенно превращается в слеблопроизвольное — дети привыкают следить за музыкальным рассказом так же, как они слушают стихи, сказку.

С первых занятий у детей должны активизироваться связи между музыкой и движением. Необходимо возбудить у ребят желание двигаться, когда звучит музыка, сделать для них связь музыки с движением привычной, естественной. Дети должны получать радость от движений и музыки; движения усиливают их эмоциональный отклик на музыку.

Для этого надо включать в первые уроки простые интересные упражнения, не представляющие особых затруднений для их восприятия и выполнения.

Вначале многие дети не обращают внимания на музыку, ее характер, не умеют подчиняться ее темпу и ритму.

Поэтому не следует сразу предъявлять слишком больших требований к четкости, выразительности их движений. Повторяя упражнение, можно помочь детям вопросами, например: «Это музыка веселая или грустная?», «Медленная или быстрая?», предложить им двигаться в соответствии с характером музыки.

Эти первые музыкально-двигательные впечатления и навыки детей служат залогом успеха всей дальнейшей работы.

## Развитие творческой активности детей

С первых уроков детям надо предоставлять возможность самостоятельно отвечать на музыку движением. Если сразу не пробудить любовь и стремление к самостоятельному творческому движению, то позднее сделать это весьма трудно.

Обычно музыка вызывает у детей яркую двигательную реакцию, но большинство из них не умеют или не решаются выявлять ее в движениях. Расторможенные, они начинают естественно и непосредственно двигаться (бегать, прыгать, покачиваться, двигать руками и т. п.). Такие движения отражают лишь общий характер музыки, но они усиливают ее эмоциональное воздействие.

Постепенно творческие умения, которые дети приобретают, осваивая упражнения, развивают и обогащают их двигательную реакцию: дети начинают отвечать на музыку движениями, более точно и детализованно передающими их индивидуальное восприятие.

Вначале большинство ребят стесняются самостоятельно двигаться под музыку. Педагог должен подводить их к этому постепенно и незаметно. Например, если в знакомой игре<sup>1</sup>, где они в соответствии со звуками марша привыкли ходить, педагог неожиданно заменит марш музыкой другого характера, темпа, ритма, под которую ходить нельзя (неудобно), дети, подчиняясь музыке, невольно начнут искать другое движение (бег, поскоки). Позднее дети осваивают игры и упражнения с элементами импровизации<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Игра 51 «Внимание! Музыка!».

<sup>2</sup> Упр. 73, 86, 89 и др.

Импровизируя, дети двигаются свободно, так, как им подсказывает музыка. Руководитель только следит, чтобы дети все время слушали музыку, чтобы их движения передавали ее характер — прежде всего в смысле эмоциональной окраски и динамической напряженности, чтобы все сразу включились в движение с началом музыки и останавливались с ее окончанием. Никакого предварительного прослушивания музыки не проводится. Дети находят нужные движения под непосредственным ее воздействием. Объясняя задание, руководитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить «будете двигаться», а не «бегать», «скакать» и т. п.).

При повторении музыки часть группы выполняет прежнее движение, другая, более активная, находит новые варианты, также отвечающие общему характеру восприятия; не следует мешать детям свободно импровизировать.

На этом этапе работы не рекомендуется отмечать более успевающих, иначе все дети начинают перенимать их движения.

Руководитель должен всегда следить, чтобы дети не придумывали движений, не связанных с музыкой. Нередко дети, особенно девочки, сразу же делятся на пары и начинают комбинировать общераспространенные элементы парных (детских и народных) танцев (главным образом полек), кое-как связывая их со структурой музыки, мальчики увлекаются придумыванием сложных, недоступных им технически движений. Все это, конечно, не имеет никакого отношения к развитию у детей музыкально-двигательного творчества. Такие импровизации недопустимы. Педагог должен тактично направить внимание ребят на восприятие подлинного характера музыки.

## Связь музыки и движения

Дети должны сразу почувствовать, что движения и музыка в каждом упражнении, игре, танце органически связаны содержанием и формой<sup>1</sup>. Для этого восприятие музыки и двигательная реакция на нее должны протекать одновременно. Только при этом условии возникает целостный музыкально-двигательный образ.

Приемы ознакомления детей с новым материалом разнообразны<sup>2</sup>. Но независимо от того, пользуется ли педагог в данном случае объяснением или показом, дети сразу начинают двигаться, одновременно вникая в музыку и осваивая движение. Выражение музыки через действие усиливает эмоционально-моторную реакцию детей, придает ей конкретно-образный смысл.

<sup>1</sup> Из этого следует, что произвольно заменять указанную в музыкально-двигательном материале музыку другим произведением нельзя, так как соответственно изменится и содержание (образ) упражнения, игры, танца и движения.

<sup>2</sup> Подробно об этом см. стр. 19—21.

У детей надо воспитывать восприятие целостности каждого музыкального произведения. Естественный путь для этого — развитие восприятия мелодии как главной носительницы содержания музыки<sup>1</sup>, разумеется, в единстве со всеми другими средствами музыкальной выразительности.

Осваивая музыкально-двигательный материал, дети учатся вслушиваться в мелодию, запоминать ее, двигаясь, напевать ее про себя. Мелодия — основа музыкально-двигательного образа. В упражнениях, играх, танцах она помогает им следовать за развертывающимся содержанием музыки, чувствовать логическое завершение музыкальной мысли (устремление к тонике)<sup>2</sup>.

Вначале идет материал, построенный на простейших одночастных музыкальных произведениях. В таких упражнениях простой музыкальный образ передается одним несложным действием (движением). Это действие начинается и заканчивается в соответствии с развертыванием и завершением музыкальной мысли.

Для детей должно стать естественным точно заканчивать движение вместе с окончанием музыкальной мысли — и после ходьбы или бега, и в упражнениях, исполняемых на месте; продолжать движение, пока не затихнут последние звуки напевной музыки; четко прекращать его, если музыка заканчивается коротким громким аккордом.

Многие дети внимательно слушают музыку и воспринимают ее логическое заключение, но еще не могут вовремя остановиться: им мешают плохая координация движений, над улучшением которой необходимо систематически работать.

Упражнения, в которых окончание музыки подчеркивается интересным игровым моментом, помогают детям на первых этапах обучения внимательнее следить за развитием мелодии, чувствовать ее устремление к тонике.

Постепенное усложнение музыкально-двигательного материала развивает способность воспринимать музыку с более развернутым содержанием и более сложной формой (двумя-тремя частями, членением мелодии на отдельные предложения, фразы и т. п.) как музыкальный рассказ.

Упражнения, в которых это содержание передается связанными и осмысленными действиями, раскрывают целостность и логичность всего музыкального произведения.

Когда дети в общем познакомились с определенным упражнением, пе-

---

<sup>1</sup> Вот как определяет роль мелодии С. Рахманинов: «Мелодия — это музыка, главная основа всей музыки, поскольку совершенная мелодия подразумевает и вызывает к жизни свое гармоническое оформление...» См.: С. Рахманинов. О русском народном музыкальном творчестве. «Советская музыка», 1945, № 4, стр. 53.

<sup>2</sup> Ощущение тоники способствует развитию ладового чувства. По определению Б. М. Теплова, «ладовое чувство есть эмоциональное переживание определенных отношений между звуками» и без него восприятие целостного музыкального образа невозможно. См.: Б. М. Теплов. Психология музыкальных способностей. М., Изд-во АПН РСФСР, 1947, стр. 176.



дагог постепенно углубляет их восприятие звучащей при этом музыки и уточняет выразительность движений.

На всех этапах у детей необходимо развивать умение вслушиваться в музыку, постигать ее язык. Во время работы с детьми над музыкально-двигательным образом неоднократно следует давать им послушать музыку, остановить их внимание на музыкальных моментах, которые они недостаточно ярко воспринимают и не передают в движении. Педагог будит воображение детей, подсказывает им детали образа (действий, движений), вытекающие из особенностей музыки. Музыкальный рассказ оживает, и дети создают яркий музыкально-двигательный образ. Слушание музыки не должно отрываться от образа, над которым дети работают. Иногда полезно просто сосредоточенно послушать музыку вместе с детьми, а потом спросить, соответствует ли она их движениям, действиям. Все это помогает воспитывать любовь к самой музыке, желание и умение ее слушать. И хорошо, когда дети просят сыграть еще раз, радуются: «Какая красивая музыка!» От этого их движения делаются выразительнее и одухотвореннее.

Необходимо развивать у детей чуткость к элементам музыкальной выразительности. Это достигается путем работы над музыкальными произведениями, в которых тот или иной элемент (динамика, ритм, регистровая окраска и т. д.) является ведущим — определяет характер и основное эмоциональное содержание музыки и движения. Но при этом нельзя искусственно обособлять элементы музыкальной выразительности, нарушая восприятие целостного музыкального образа. Так, развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения не отделяется и не обособляется от воспитания целостного восприятия музыки. Нельзя уточнять ритмичность движений детей в отрыве от музыки, например громким счетом или непрерывными хлопками, — и то и другое мешает детям слушать и воспринимать музыку, подменяет ощущение музыкального ритма арифметическим счетом, воспитывает привычку механически согласовывать свои движения с музыкой<sup>1</sup>.

Не следует также в работу по воспитанию чувства метроритма приносить элементы музыкальной грамоты (понятие такта, сильных и слабых его долей, длительностей, счета и т. д.). Это только путает детей, отвлекает их активное внимание от самой музыки, от ее целостного логического содержания, а иногда даже мешает непосредственному восприятию и выражению ритмического характера музыки.

Для воспитания четкой ритмичности движения большое значение имеют также упражнения, которые дети выполняют сообща — или держась за руки, или воплощая коллективный образ<sup>2</sup>. Детей захватывает общий ритм, и их движения четко согласуются с музыкой.

---

<sup>1</sup> Другое дело, когда в процессе работы над каким-нибудь музыкально-двигательным образом руководитель привлекает внимание детей к ритму музыки и для уточнения его восприятия предлагает им самим акцентировать ритмический рисунок хлопками. Такой прием вполне правомерен.

<sup>2</sup> Упр. 41, 74, 87 (1 кл.)

Обычно дети сами находят правильный темп и ритм своих движений; в более сложных случаях им помогает педагог объяснением или показом.

В музыкально-двигательном материале темп, протяженность, ритм движений определяются всем характером музыки, а не только ее временной организацией. Например, не всякой полке соответствует движение в ритме полечного шага: на одну дети отвечают бегом, а на другую — поскоками, хотя счет  $\frac{2}{4}$  в обоих случаях<sup>1</sup>. Три очень сходные по ритмическому рисунку мелодии в зависимости от обработки рождают: одна — бег по восьмым, другая — прыжки по четвертям, третья — движение по половинным нотам<sup>2</sup>.

Но если в музыкальном произведении или какой-то его части ритмический рисунок является ведущим образно-выразительным средством, то он обязательно должен отразиться в движении. Поэтому необходимо сосредоточить на нем внимание детей, учить их чувствовать его выразительность. Это легче всего сделать на примерах плясовой народной музыки, в которой заключение музыкальной мысли часто подчеркивается характерной ритмической фигурой (две восьмых и четверть), которую ребята обычно отражают тремя задорными притопами и хлопками<sup>3</sup>.

Затем ребята знакомятся с музыкой, в которой постоянный ритмический рисунок в течение целой части играет ведущую роль<sup>4</sup>.

Вначале не все дети чувствуют ритмический рисунок, а следовательно, и не передают его. Педагог может помочь им осмыслить его (ритмической подговорочкой, подпеванием, а иногда и показом).

Надо, чтобы дети могли определять ритм своих движений. Если их индивидуальное решение соответствует характеру музыкально-двигательного образа, то не следует добиваться, чтобы все дети передавали ритмический рисунок совершенно одинаково (см., например, игру в камушки, собирание ягод и т. п.).

Необходимо развивать восприимчивость к *динамической* окраске музыки. Следует воспитывать устойчивую связь между увеличением или уменьшением силы звучания музыки и изменением степени мышечного напряжения (чем громче, сильнее музыка, тем сильнее, энергичнее движения). Яркий динамический контраст сильно воздействует на детей и непосредственно выявляется в их моторной реакции. Руководитель должен следить, чтобы *f* всегда исполнялось ими сильно, с полной нагрузкой, а на *p* движения не заглушали музыку.

Но сама по себе моторная реакция на громкие или тихие звуки еще не всегда свидетельствует о переживании выразительного значения музыкальных *f* и *p*. С первых уроков динамический контраст должен быть услышан и передан детьми как изменение в характере музыки, как изменение ее эмоциональной окраски<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Упр. 516, 85 (I кл.).

<sup>2</sup> Упр. 516, 38 (I кл.), 62 (II кл.).

<sup>3</sup> Например, упр. 83, 84, 91 и др.

<sup>4</sup> Например, упр. 85, 87, 93.

<sup>5</sup> Например, упр. 30 и 35.

# Совершенствование движений

Для того чтобы дети могли легко и непринужденно реагировать на музыку движением, надо воспитывать у них необходимые качества движения, дать им ряд двигательных навыков. Движения в упражнениях, играх, танцах просты и естественны: это основные движения человеческого тела (ходьба, бег, поскоки, прыжки, сгибания — разгибания, повороты в различных суставах); простейшие элементы танцев и русской пляски; движения подражательные и изобразительные (образы человеческой деятельности, повадки зверей, особенности предметов и т. п.). Широко используются движения, которыми дети естественно выражают свои чувства. Форма и выразительность всех этих движений в каждом упражнении, игре, танце зависит от данного музыкально-двигательного образа; со сменой его меняется и характер движения<sup>1</sup>. Дети должны научиться **понимать язык движений**. Музыкальное движение — всегда средство для воплощения музыкально-двигательного образа. Недопустимо разучивание движений без музыки, под счет.

Целостный эмоциональный музыкальный образ воплощается в движениях, охватывающих все тело.

Отвечать на музыку движением детям мешает заторможенность. Психическая заторможенность снимается, как сказано выше, в работе над увлекающими детей музыкально-двигательными заданиями. Но, кроме того, под влиянием различных причин у них возникает физическая заторможенность — множество разнообразных зажимов<sup>2</sup>, неправильных привычек, образующихся в результате долгого сидения в классе («непослушные мышцы»). Чтобы научить детей управлять своими движениями, надо развивать у них мышечное чувство — умение различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, воспринимать ощущение своей позы и направления движения.

Руководитель должен постоянно следить за основным исходным положением детей в каждом упражнении, игре, танце, тщательно отрабатывать все его детали, добиваться естественного и сознательного выполнения задания. Дети должны уметь **приготовиться к движению**<sup>3</sup>.

Двигательные принципы, на которых построена основная стойка, должны соблюдаться и в движении. Выполняя упражнение, дети нередко теряют ту свободу, которая уже приобретена ими в исходном положении. Например, наклоняясь вперед или в стороны, они переносят тяжесть тела на пятки и втягивают колени, ноги их становятся неподвижными, вырази-

<sup>1</sup> Разучивание движений без музыки, под счет, тем более разучивание стандартизованных форм движений, оторванных от конкретного музыкально-двигательного образа, в музыкальном движении не допускается.

<sup>2</sup> **Зажимом** называется произвольное и часто с трудом ощутимое напряжение, возникающее в мышцах, активно не участвующих в данном движении, которое останавливает естественное протекание движения (например, приподнимание плеч и напряжение мышц верхней части спины и шеи).

<sup>3</sup> См. описание упр. 1.

тельность образа и целостность движения нарушаются. При беге с лентой у детей часто напрягается рука в локте, поднимается плечо, от чего все движение делается неестественным и неловким. Исправлять такие ошибки надо, систематически развивая у детей умение чувствовать свое движение.

При сохранении правильной стойки во время исполнения упражнений на месте ярко выявляется перемещение центра тяжести тела. Перемещение корпуса вперед перед началом ходьбы, бега, поскоков и других движений — это навык, который также связан с правильной стойкой и который необходимо настойчиво воспитывать у детей с самого начала. Это предварительное движение перемещает центр тяжести тела вперед, что является естественным стимулом для начала движения. Такой прием придает ходьбе, бегу, поскокам устремленность, динамичность и эмоциональную выразительность.

Чтобы передавать бесконечное разнообразие музыкального содержания, все его нюансы, нужно уметь изменять характер самой мышечной работы — ее темп, ритм, интенсивность. Одно и то же движение в зависимости от музыки исполняют по-разному: напрягая мышцы быстро, внезапно или медленно, постепенно; сохраняя напряженное состояние мышц или расслабляя их, оставляя одни суставы без движения во время активной работы других и т. п., т. е. надо уметь пользоваться различными приемами движения (см. методические пояснения к первому разделу).

Детям часто мешает двигаться плохая координация движений. Иногда ритмичность и координация движений нарушаются у тех детей, которые еще не умеют непосредственно отдаться музыке и движению — игре, танцу, упражнению — и пытаются выполнять задание по внешним его признакам, а не по содержанию: они стараются механически копировать движения педагога или товарищей, формально согласовывать их с музыкой и т. п. Таких детей нельзя торопить и упрекать за ошибки, надо посоветовать им не смотреть на товарищей и педагога, а двигаться самим, слушая музыку.

Некоординированность и неритмичность движений зависят иногда от чрезмерного возбуждения, нервозности детей. В таких случаях надо подбирать музыкальный материал более спокойного характера. Следует отметить, что дети, страдающие излишней возбудимостью, неуравновешенностью (особенно мальчики), очень любят упражнения с лиричными, задумчивыми или просто успокаивающими образами.

Особое внимание надо обращать на детей, которым мешает правильно координировать движения и ритмично двигаться недостаточная общая активность, вялость мышц. Таким детям необходимо давать специальные упражнения, учить их делать движения с полной амплитудой, четко, быстро и до предела напрягать мышцы.

Прежде всего вялость мышц преодолевается с помощью воздействия резких динамических контрастов в музыке. Нетрудно заметить, насколько

---

<sup>1</sup> См. описание в упр. 35 (I кл.).

энергичнее, активнее, ритмичнее идут дети «высоким» шагом после того, как они шли «тихим»<sup>1</sup>. Очень яркая динамически и ритмически музыка в упражнениях с увлекательным содержанием увеличивает активность детей, делает их движения особо энергичными. Некоторые дети при этом затрачивают чрезмерно большие мышечные усилия, от чего перестают владеть своим движением и начинают двигаться неритмично.

При повторении упражнения следует объяснять детям, что такие усилия не соответствуют характеру музыки, попросить их делать движения спокойнее.

Нередко у детей недостаточно развиты некоторые группы мышц, что мешает четкости и выразительности их движений. Например, у мальчиков часто слабо развиты мелкие мышцы стопы, и потому они тяжело и неловко выполняют пружинные движения (пружинки, бег, подпрыгивание, поскоки и т. д.). Следует помочь им соответствующими упражнениями<sup>2</sup>.

## Практические указания

### Работа над упражнениями, играми, танцами

Знакомя детей с музыкой и движением в их единстве, руководитель для каждого упражнения, игры, танца определяет, как он будет объяснять детям данное музыкально-двигательное задание. Выбор приема зависит как от педагогической направленности самого материала, так и от тех задач, которые ставит перед собой педагог.

Перед упражнениями, играми, танцами, в которых дети должны самостоятельно найти движения, выражающие музыкальные образы, руководитель либо ограничивается кратким изложением содержания, либо проводит небольшую беседу, направляющую воображение детей, оживляющую их эмоциональную память, но ни в коем случае он *не должен подсказывать им движений*. Если материал построен на основных движениях, на подражательных движениях или уже освоенных детьми элементах танца, пляски, руководитель называет эти движения и предоставляет детям действовать — соответственно характеру музыки они сами придают движению нужную выразительность.

Если нужно, чтобы дети сразу поняли и почувствовали точную форму упражнения первого раздела, руководитель выразительно и четко показывает его детям; затем они сами исполняют его, окрашивая своим пониманием музыки.

Желая дать детям повеселиться под незатейливую радостную музыку, руководитель может просто исполнить танец в паре с одним из учеников, а затем предложить танцевать всем детям.

<sup>1</sup> Упр. 68, 72 (I кл.).

<sup>2</sup> Упр. 20, 21 и 22 (I кл.).

При работе с детьми над новым материалом одинаково важны *как словесные объяснения, так и показ движений*.

Словесные объяснения должны быть кратки, точны, образны и конкретны. Недопустимо путать термины или исказить значения слов. Например, говоря о галопе, надо сказать «скакать галопом», а не «бегать галопом»; нельзя называть колонну шеренгой и т. п. Развивая у детей «мышечное чувство», надо учить их четко различать значения слов «ронять» и «бросать» (руки): первое означает пассивное, а второе — активное действие и т. п. Дети должны привыкать к терминам и условным выражениям; неправильное или небрежное их употребление мешает образованию связи между словом и движением.

Особенно осторожно и вдумчиво надо говорить о музыке. Нельзя упрощенно, формально определять ее особенности, например характеризовать музыку как громкую или тихую, быструю или медленную, не упоминая о ее эмоциональной окраске: громкая музыка может быть и веселой, и энергичной, и грозной, тихая — спокойной, задумчивой, грустной, нежной и т. д.

Говорить о содержании музыкально-двигательного материала и особенностях движения надо всегда образно, активизируя воображение детей. Хорошо сопровождать слова отдельными движениями, выразительными жестами. Например, чтобы дети легко и непринужденно бежали с лентами, руководитель показывает правильное положение руки, объясняет, что «лента будет так же легко виться по воздуху, как звучит музыка», если плечи опущены и рука в локте не выпрямлена<sup>1</sup>.

Показ играет в работе над движением огромную роль. Он необходим при освоении технических навыков, подготовительных упражнений.

Показ музыкально-двигательных упражнений и танцев в целом (или отдельных движений) необходим во всем процессе работы над ними. Дети должны увидеть художественное воплощение музыкально-двигательного образа — это будит их воображение.

Рекомендуется иногда показывать движение всей группе в исполнении одного-двух успевающих учеников. Школьники легче схватывают и понимают движение, его связь с музыкой, когда его выполняет ровесник. Такой прием учит видеть и оценивать хорошее исполнение.

В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может *выполнять упражнение вместе с детьми*, чтобы вовлечь детей в движение и усилить их эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Например, во время ходьбы бодрым шагом настроение ребят сразу поднимается, движение их делается активнее, выразительнее, когда руководитель идет внутри круга детей, подчеркивая энергичный, веселый характер марша.

Во всех случаях, показывая, руководитель должен двигаться с полной эмоциональной выразительностью, в полном единстве с музыкой, правильно и точно исполняя движение. Показывать детям движение схематично,

---

<sup>1</sup> Упр. 37 (I кл.).

формально, вополсилы нельзя — это не только не помогает детям лучше чувствовать и понимать движение и музыку, но и вредит им: дети перестают воспринимать музыку, движения у них делаются пустыми, неполноценными.

Конечно, не все дети и не во все время урока одинаково активны и эмоциональны, но надо добиваться, чтобы в группе не было равнодушных и безучастных. Тут важен пример руководителя, который должен все время как бы участвовать в играх, танцах, упражнениях вместе с детьми. Для этого ему необходимо воспитать в себе привычку во время движения (своего и детей) петь про себя мелодию, знать ее наизусть.

Нередко бывает, что упражнение, игра, танец вначале исполняются детьми живо, эмоционально, а затем, по мере работы, интерес к ним ослабевает. Так случается, если ребятам еще не по силам четкое и детализованное выполнение: им неинтересно работать над не вполне понятным образом и технически не удающимися движениями. В таком случае лучше временно прекратить работу над этим заданием и вернуться к ней позднее, когда группа будет лучше подготовлена.

В других случаях педагог должен поддерживать интерес у детей, постепенно внося в задание занимательные элементы, будить воображение, возбуждать творческую фантазию. Так, например, совсем новым и интересным кажется упражнение, в котором движения, исполнявшиеся прежде просто по кругу, вдруг превращаются в красивое коллективное действие, игру, по-новому раскрывающие эмоциональное содержание музыки.

В работе над материалом не следует торопить детей, опережая возможности их восприятия.

## Руководитель — пианист — школа

Проведение занятий по музыкальному движению требует от руководителя серьезной и тщательной подготовки.

Осваивая материал пособия, намереваясь знакомить с ним детей, руководитель ставит перед собой задачу превратить краткую сухую схему описания в живое, эмоционально осмысленное музыкальное действие. В этом ему помогут характеристики содержания упражнений, игр, танцев, помещенные в описании. Мало просто прочесть описание, прослушать музыку, недостаточно проанализировать и понять внешнее соотношение движений с музыкой — каждое упражнение, игру, танец надо *самому исполнить*, почувствовать и передать органическое единство музыки и движения, эмоционально на него реагировать. Иначе руководитель не сумеет найти те особые слова, те подсказывающие движения, тот тон, которые в каждом данном случае укажут детям путь к раскрытию содержания музыкального упражнения, игры, танца. Без такой проработки руководитель не сможет показать детям упражнение, танец в целом как художественно убедительный пример воплощения в движении музыкального образа. Между пианистом и руководителем необходим полный контакт и взаимопонима-

ние. Если руководителю трудно разобраться самому в музыкально-двигательном материале, в соотношении движений и музыки, он должен обратиться за помощью к аккомпаниатору. Пианист обязан прислушиваться к указаниям руководителя, а руководитель должен внимательно относиться к замечаниям пианиста.

Успех работы с детьми во многом зависит от того, насколько правильно, выразительно и художественно пианист исполняет музыку, насколько ему удастся донести до детей ее содержание. Ясная фразировка, тщательное выполнение указанных в нотах оттенков, яркие (но не резкие) динамические контрасты помогают детям услышать музыку и отразить ее в движениях. Некоторые руководители и пианисты, желая помочь детям, допускают искажение музыки произвольными задержками, замедлениями перед окончанием, преувеличенными динамическими контрастами, паузами и т. п. Это большая ошибка, так как дети легко привыкают к такому подсказу и, полагаясь на него, перестают внимательно следить за музыкой.

Также недопустимы грубые изменения темпа, купюры, дополнительные аккорды после окончания музыки; музыкальное произведение должно исполняться так, как оно написано композитором.

Занятия музыкальным движением в школе — часть ее общевоспитательной работы. Между руководителем музыкального движения, учителями и администрацией должно быть полное взаимопонимание. Особенно тесный, непрерывный контакт необходим с учителями I и II классов и учителем пения, без помощи которых невозможно правильно организовать и проводить занятия.

Нередко учителя неясно представляют себе воспитательное значение, задачи и методику работы по музыкальному движению. Желательно, чтобы музыкальный руководитель пригласил их на занятия, в личных беседах или на педагогическом совете рассказал учителям о роли, которую музыкальное движение может и должно играть в воспитании наших школьников.



# МАТЕРИАЛ ДЛЯ I КЛАССА





# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# Пояснения к подготовительным упражнениям

Подготовительные упражнения не служат задачам передачи детьми музыкально-двигательного образа. Они разучиваются и исполняются без музыки, под счет или в индивидуальном ритме и должны воспитывать у детей навыки, которые помогут им избежать возможных ошибок при выполнении движений в музыкально-двигательных заданиях.

Подготовительные упражнения: 1) учат детей принимать правильные исходные положения; 2) способствуют осознанию работы двигательного аппарата; 3) укрепляют отдельные группы мышц и увеличивают подвижность суставов; 4) воспитывают навыки построения и перестроения детского коллектива.

Продлав вспомогательное упражнение, приобретая навык, дети тут же применяют его в музыкально-двигательном задании; надо стремиться к тому, чтобы через некоторое время дети научились сознательно, без напоминания, самостоятельно пользоваться подготовительными упражнениями, готовясь к началу музыки и движения (например, проверяли свое исходное положение, правильность интервалов, строй).

## Описание упражнений

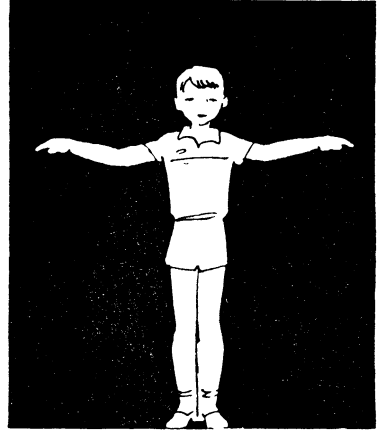
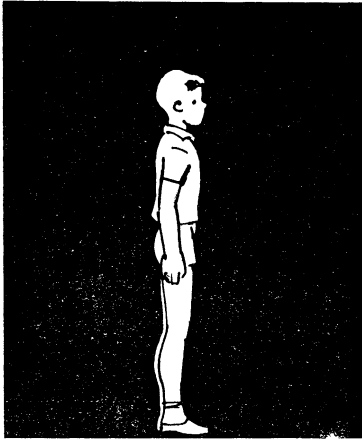
### Разучивание исходных положений

Качество движений детей в музыкально-двигательных упражнениях, играх, танцах в большой степени зависит от исходного положения. Правильное исходное положение внешне и внутренне организует детей, мобилизует их внимание, активизирует их, как бы настраивая на предстоящее движение.

Необходимо с первых занятий учить детей принимать основное исходное положение — основную стойку, а также и другие исходные положения, повторять и проверять правильность их выполнения на каждом уроке, непосредственно перед соответствующим музыкально-двигательным заданием.

#### 1. Основное положение стоя (основная стойка)

Описание. Пятки вместе, носки раздвинуты (около  $45^\circ$ ), ноги выпрямлены, но излишне не напряжены, колени не втянуты. Плечи отведены назад, руки свободно висят вдоль туловища. Шея слегка отведена назад, поэтому голова приподнята (построившись в колонну по росту



за большими, дети смотрят несколько выше головы стоящего впереди товарища). Тяжесть тела — на передней части стопы.

Основная стойка помогает ребенку включиться в движение с началом звучания музыки — быть готовым к движению. Такая готовность достигается, если работают только те группы мышц, напряжение которых необходимо для поддержания тела в описанном положении; остальные — свободны.

Несоблюдение этого правила ведет к зажимам, которые мешают ребенку правильно и свободно выполнять движение.

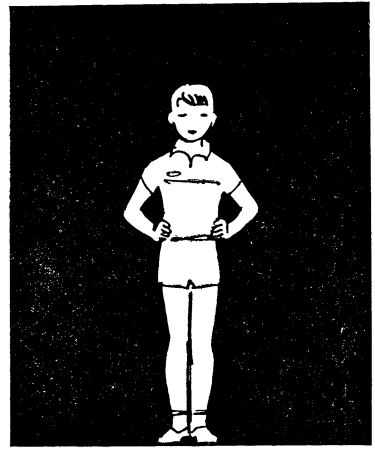
Разучивать основную стойку необходимо постепенно, приучая выполнять ее сознательно и четко. Этому помогают упражнения 10 и 206, 13, 14, 7, 8, 12. Необходимо сказать детям, чтобы они старались быть выше роста — это образное указание заставляет их несколько выпрямить позвоночник, подтянуть мышцы живота, сохраняя при этом естественную осанку, не напрягая излишне мышцы.

В течение всего первого года обучения правильность стойки необходимо проверять по несколько раз за урок, постоянно повторять указанные подготовительные упражнения.

## 2. Положение сидя со скрещенными ногами

Разучивание этого положения развивает ловкость, увеличивает подвижность корпуса и нижних конечностей, укрепляет мышцы корпуса.

Описание. Поставив ноги накрест и подняв руки вперед, дети сгибают ноги в коленях и садятся на пол. Колени разводят как можно шире, приближая их к полу; корпус прямой. Руки кладутся на колени. Дети должны принимать это положение и вставать, не опираясь на руки.



Это удастся не сразу, особенно если ребята, перекрещивая ноги, ставят ступни на расстоянии одна от другой.

В этом положении полезно исполнять упражнение для шеи (например, 13).

### 3—4. Положения рук

Умение принимать исходное положение рук обеспечивает правильное исполнение всех движений плечевого пояса, встречающихся в данном сборнике.

**О п и с а н и е.** При положении руки в стороны — руки подняты до уровня плеч и составляют с ними одну линию; руки вперед — подняты до уровня плеч и параллельны одна другой; руки вверх — подняты вертикально и параллельно одна другой.

Промежуточные положения называются в стороны-вверх и вперед-вниз.

При всех этих положениях в плечах и руках не должно быть излишнего напряжения: плечи опущены, локти до предела не выпрямляются (не втягиваются). Кисть и пальцы должны составлять продолжение линии всей руки, чрезмерно не выпрямляясь, но и не свисая и не сжимаясь пассивно в кулачки.

При разучивании этих исходных положений рук следует использовать подготовительные упражнения 6, 8, 9, 16, 17.

Положение руки на поясе — большие пальцы обращены назад и почти сходятся на спине. Плечи отведены назад. Кисти рук должны крепко и энергично обхватывать талию, как поясом. Не следует класть руки на бедра: это не помогает основной задаче положения — сохранять корпус прямым и подтянутым.

Положение подбоченившись кулачками употребляется в движениях, связанных с плясовой музыкой. Описание его смотри во II разделе, упражнение 43.

Необходимо следить, чтобы при выполнении обоих положений рук на поясе корпус был подчеркнуто прямой, голова приподнята, чтобы руки у детей не делались вялыми, не нарушалась хорошая осанка.

## 5. Исходные положения ног

Описание. а) Исходное положение на расставленных ногах принимается из основной стойки прыжком; также прыжком дети возвращаются в основную стойку. Расстояние между ступнями может быть разным (в зависимости от задач последующего упражнения), но не меньше ширины плеч. Положение ступней такое же, как в основной стойке (45°). Надо следить, чтобы дети, расставив ноги, не поворачивали носки внутрь.

б) На одной ноге — другая нога приподнята вперед, с согнутым коленом; голень свисает свободно, ступня оформлена, т. е. нога в подъеме чуть выпрямлена, носок слегка отведен наружу. Опорная нога излишне не напрягается.

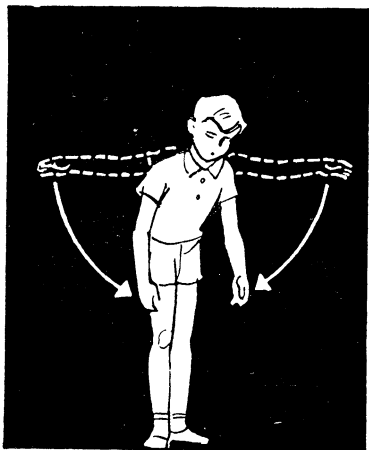
Вначале детям трудно сохранять равновесие; следует поставить их боком к стене (или к спинке стула), чтобы они могли придерживаться за нее пальцами руки (но не наваливались на опору). Если работают правой ногой, то встают к опоре левым плечом. Полезно, чтобы дети, приняв положение на одной ноге, повторили упражнение 20. Правильно выполнять это положение помогают упражнения 21 и 22.

## Развитие «мышечного чувства»

Для того чтобы в своих движениях передавать ритмическое и динамическое разнообразие музыкальных образов, дети должны уметь не только напрягать мышцы, но и регулировать, изменять степень их напряжения, а иногда и совсем снимать его (т. е. расслаблять некоторые группы мышц). Надо также уметь почувствовать, где излишне напряглись мышцы и образовались зажимы, уметь их снимать. Часть упражнений помогает детям ощутить возможный размах движения в суставах, осознать тяжесть тела и конечностей; учит сознательно переносить тяжесть тела вперед (или назад) перед началом ходьбы, бега и других движений.

## 6. Расслабление мышц плечевого пояса

Описание. а) Ронять руки. Дети поднимают руки в стороны и слегка наклоняются вперед; по предложению руководителя они снимают напряжение в плечах и дают рукам упасть вниз; повиснув, руки слегка пассивно покачиваются, пока не остановятся. Упражнение повторяется.



Руководитель следит, чтобы дети роняли руки совершенно пассивно и чтобы они активно не раскачивали рук после их падения. Можно подсказать детям образ — ронять руки, как веревочки.

б) Трясти кистями. Исходное положение — руки согнуты в локтях, кисти пассивно свисают. Быстрым непрерывным движением предплечья трясти кистями, как тряпочками.

в) Стряхивать воду с пальцев. Исходное положение — руки согнуты в локтях, ладонью вниз, кисти свисают. Движением предплечья несколько раз подряд сбрасывать пассивные кисти вниз.

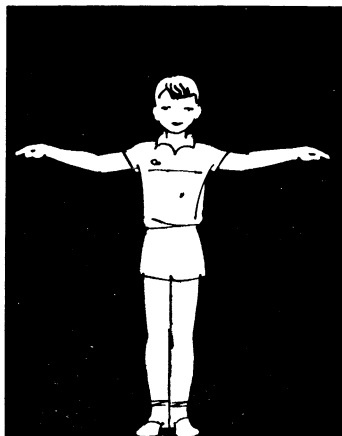
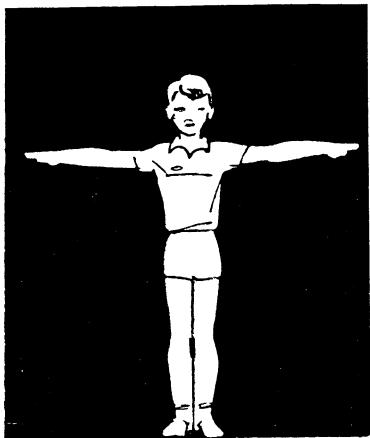
Перед вариантами б) и в) полезно предложить детям крепко сжать кисти в кулаки, чтобы они яснее почувствовали разницу в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

## 7. Расслабление и напряжение мышц корпуса

Описание. а) «Ронять корпус». Дети, подняв руки в стороны, освобождают от напряжения мышцы спины, шеи и плеч и дают корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед — колени слегка подгибаются. Затем медленно выпрямляются, последовательно разгибаясь в тазобедренном, поясничном и плечевом поясе, и принимают основную стойку. Упражнение повторяется два-три раза.

б) «Деревянные и тряпочные куклы». Дети учатся чувствовать и осознавать напряженное и ненапряженное состояние мышц всего тела: изображая деревянных кукол, они напрягают мышцы ног, корпуса, слегка отведенных в стороны рук и делают резкие повороты всего тела вправо и влево, сохраняя неподвижность в шее, руках, плечах. Ступни крепко и неподвижно стоят на полу. Затем дети подражают тряпочным куклам — они снимают излишнее напряжение в плечах и корпусе; руки у них висят





пассивно. В этом положении они быстрым, коротким толчком поворачивают тело то вправо, то влево; при этом руки взлетают и обвиваются вокруг корпуса, голова поворачивается, ноги также поворачиваются, хотя ступни остаются на месте.

Движения исполняются по несколько раз подряд то в одной, то в другой форме.

## 8. Поднимать и опускать плечи

Описание. Дети как можно выше поднимают плечи, затем дают им свободно опуститься в нормальное положение (сбрасывают плечи вниз).

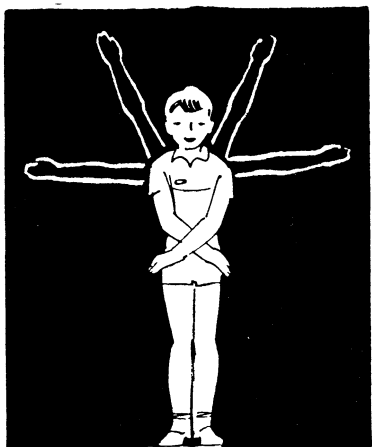
Упражнение следует давать непосредственно перед разучиванием упражнений 3, 31 и 33 и других движений рук, так как оно помогает почувствовать правильное (ненапряженное) положение плеч.

## 9. «Твердые и мягкие» руки

Описание. Исходное положение — подняв руки в стороны или вперед. По предложению руководителя ребята до предела выпрямляют все суставы рук и напрягают все мышцы от плеча до кончиков пальцев; затем, не опуская рук, ослабляют напряжение, давая плечам опуститься, а локтям, кистям и пальцам слегка пассивно согнуться. Руки как бы ложатся на мягкую подушку.

## 10. «Твердые и мягкие» ноги

Описание. Дети до предела выпрямляют (втягивают) колени, напрягают все мышцы ног; потом частично ослабляют напряжение, освобож-



дают колени и исполняют упражнение 206. Упражнения 9—10 являются приемом при разучивании упражнений 3, 31, 33 и 37 и других движений рук и упражнения 1.

## 11. «Мельница» (свободное круговое движение рук)

**Описание.** Дети описывают руками большие круги, начиная впереди-вверх. Движение маховое; после быстрого, энергичного толчка руки и плечи освобождаются от всякого напряжения, свободно взлетают, описывают круг и пассивно падают. Движение выполняется непрерывно, несколько раз подряд, в довольно быстром темпе (руки летают, «как не свои»). Руководитель следит, чтобы у детей в плечах не возникало зажимов, при которых сразу нарушается правильное круговое движение и появляется угловатость. Перед этим упражнением следует повторить упражнение 6.

Мельница непосредственно помогает освоению и совершенствованию маховых движений, развивает мышечное чувство, увеличивает амплитуду движений в плечевом поясе, расширяет грудную клетку; дети ощущают возможный размах своего движения.

## 12. «Маятник» (перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно; с одной ноги на другую)

**Описание вариантов.** а) Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно. Исходное положение — руки опущены вниз и прижаты к корпусу.

Медленно переносить тяжесть тела вперед, на переднюю часть ступни и на пальцы; пятки от пола не отделяются; все тело слегка наклоняется

вперед, корпус при этом не сгибается ни в пояснице, ни в тазобедренном суставе. Движение (сгибание) происходит только в голеностопном суставе.

Затем тяжесть тела так же переносится на пятки. Носки не отделяются от пола.

После нескольких качаний «маятника» дети прекращают движение, остаиваются с опорой на переднюю часть ступни. Затем следует исполнить упражнение 20б.

б) Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

О п и с а н и е. Исходное положение — на расставленных ногах, руки прижаты к корпусу.

Дети медленно качаются с ноги на ногу, соблюдая те же правила.

в) «Маятник» с выпадом.

О п и с а н и е. Упражнение начинается как вариант а), но наклон всего тела вперед продолжается до невольного выпада вперед; колено ноги сгибается; другая нога остается сзади, покоясь на полупальцах. При выпаде необходимо сохранять хорошую прямую осанку. Упражнение а) воспитывает умение выполнять основную стойку (№ 1), правильно начинать ходьбу, бег и другие движения, четко принимать то или иное положение (позу).

Вариант в) можно давать в конце года, когда дети хорошо усвоили варианты а) и б).

Эти упражнения требуют большой точности и сосредоточенности при выполнении. Хорошо, если руководитель спрашивает детей во время упражнения, где сейчас находится тяжесть их тела — на носках или на пятках, на какой ноге и т. д. Не все сразу понимают, как сделать, чтобы корпус оставался выпрямленным, — следует объяснить, что прижатые к корпусу руки должны помочь почувствовать малоощутимые произвольные сгибания в пояснице.

## **Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

В этом подразделе помещены простые гимнастические упражнения, которые помогают исправлять различные физические недостатки детей. Они тренируют мышцы, активизируют их работу, развивают быстроту, четкость, размах движений; помогают осознать направление и форму движений.

### **13. Наклоны, выпрямление и повороты головы**

О п и с а н и е. Исходное положение — руки на поясе (№ 4) или сидя со скрещенными ногами (№ 2).

а) Неторопливо наклонять голову вперед, касаясь подбородком груди; подняв голову, максимально отклонить ее назад — вернуть в исходное положение. Повторять раза три-четыре.

б) Поворачивать голову направо и налево до положения подбородка над плечом (как бы стараясь посмотреть назад через плечо). При повороте головы держать ее вертикально, не закидывая назад.

После того и другого упражнения, вернувшись в исходное положение, следует несколько раз без напряжения слегка потрясти головой направо-налево, освобождая мышцы от излишнего напряжения, расслабляя их.

Необходимо следить, чтобы при движениях головы плечи и корпус оставались свободными и неподвижными (этому помогает положение сидя со скрещенными ногами).

## 14. «Паровозики» (круговое движение плечами)

Описание. Исходное положение — руки согнуты в локтях. Пальцы сложены в кулак. Непрерывное неторопливое круговое движение плечами вверх-назад-вниз-вперед. Локти от корпуса не отводятся.

Амплитуда движения во всех направлениях должна быть максимальной, при движении плеч назад напряжение усиливается, локти сближаются, голова отклоняется назад.

Упражнение выполняется несколько раз подряд без остановки.

Руководитель следит, чтобы дети всегда начинали движение плеч вверх и назад (а не вперед), т. е. расширяя, а не сужая грудную клетку.

## 15. «Растягивать резинку» (разведение рук в стороны с напряжением)

Описание. Исходное положение — руки подняты вперед. Движение подражательное: дети как бы держат в руках концы тугой резинки и медленно растягивают ее, разводя руки в стороны. Затем так же медленно переводят руки в исходное положение. Оба движения выполняются с напряжением, словно преодолевается сопротивление резинки. Локти полусогнуты, плечи опущены.

Упражнение подготавливает к исполнению плавных движений (например, упр. 33, I кл.).

## 16. Упражнения для кистей рук

Описание. Исходное положение — руки согнуты в локтях, ладони вниз, пальцы выпрямлены (без излишнего напряжения).

- а) Сгибание кистей вниз и вверх.
- б) Отведение кистей вправо и влево.
- в) Кружение кистями (наружу и внутрь).

Все упражнения выполняются неторопливо, по несколько раз подряд, с максимальной амплитудой.

При исполнении движений предплечья должны оставаться неподвижными, плечи не поднимаются.

## 17. «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук)

**Описание.** Исходное положение — руки согнуты в локтях, ладони вниз, кисти сжаты в кулаки и отогнуты вверх.

Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы вверх и разводить их до предела в стороны (кошка выпускает когти). Затем без остановки согнуть кисть вниз, одновременно сжимая пальцы в кулак (кошка спрятала когти), и, наконец, вернуть кисти в исходное положение.

Движение повторяется несколько раз безостановочно и плавно, но с большим напряжением и с максимальной амплитудой. Затем те же движения исполняются в обратном направлении из положения — кисти согнуты вниз.

*Вариант.* Позднее в упражнение следует включить движение всей руки — то сгибая ее в локтях и приводя кисть к плечам, то выпрямляя всю руку (кошка загребает лапами).

Надо следить за тем, чтобы у детей большие пальцы рук тоже работали вместе с остальными.

## 18. Перелезть через сцепленные руки

**Описание.** Исходное положение — руки опущены перед собой, пальцы обеих рук переплетены, корпус слегка наклонен.

Дети переносят вперед через сцепленные руки сперва одну, потом другую ногу (т. е. перешагивают через свои руки). Руки остаются за спиной. Затем, не расплекая рук, обратным движением возвращаются в исходное положение.

## 19. Поднимание согнутой в колене ноги

**Описание.** Исходное положение — руки на поясе.

а) Быстро резким движением поднимать ногу с согнутым коленом и после выдержки так же опускать ее в исходное положение. Бедро поднятой ноги и корпус, а также голень и бедро образуют прямые углы; ступня оформлена (упр. 5).

Задача упражнения — активизировать работу крупных мышц ног, развивать мышечное чувство. Между подниманием и опусканием ноги делается остановка, во время которой руководитель проверяет точность положения ноги в воздухе. Не следует допускать вялого движения.

Упражнение служит подготовкой к упражнениям 35 и 40б (высокому ходу и поскокам).

б) То же движение вверх и вниз исполнять медленно.

в) Предложить детям сначала поднять согнутую в колене ногу как можно выше, прижимая бедро к груди обеими руками; затем стараться поднимать ногу так же высоко без помощи рук.

Вариант в) помогает почувствовать возможную амплитуду движения в тазобедренном суставе. Упражнения делать три-четыре раза каждой ногой.

## 20. Полуприседание

Описание. а) Полуприседание напряженное. Исходное положение — руки на поясе, носки ног раздвинуты больше нормы.

Неторопливо приседать, держа корпус прямо, с напряжением развода колени в стороны (по линии ступней). Тяжесть тела располагается на всей ступне (маленькие пальцы ног как бы крепко держатся за пол); пятки от пола не отделяются. Затем так же неторопливо вернуться в исходное положение, не позволяя коленям поворачиваться вперед и не снимая тяжесть тела с внешней стороны ступней (не наваливаться на большие пальцы). Повторять три-четыре раза.

Правильно исполнять движение помогают образные сравнения (например, растягивать коленями тугую резинку; выражение «опускаться вниз столбиком» помогает детям держать корпус прямо).

Руководитель должен постепенно добиваться полной точности в выполнении упражнения, а также увеличения амплитуды приседания, без чего оно не даст нужных результатов.

Упражнение укрепляет мышцы ног, непосредственно подготавливает к упражнению 32.

б) Полуприседание пружинное.

Описание. Основная стойка. Дети, сохраняя хорошую осанку, покачиваются вниз и вверх, легко, быстро и безостановочно сгибая и разгибая колени. Пятки от пола не отрываются. Движение свободное, с небольшой амплитудой. Тяжесть тела все время на передней части ступней. После нескольких качаний руководитель предлагает детям стать выше ростом — выпрямить ноги и корпус.

Упражнение помогает освобождать колени от излишнего напряжения; используется как подготовка непосредственно перед исполнением пружинных движений (бега, прыжков, поскоков и т. п.).

## 21. Упражнения для ступни

Упражнения развивают подвижность голеностопного сустава, мышечное чувство детей, умение сохранять равновесие, укрепляют мышцы голени.

Описание. Исходное положение — на одной ноге, другая приподнята вперед с согнутым коленом, руки на поясе.

а) Сгибать и разгибать ногу в подъеме. Носок все время слегка отведен наружу.

б) Отводить и приводить стопу наружу и внутрь. Движение наружу делается с большим усилием, чем внутрь (так как у детей мышцы, отводящие стопу, развиты меньше, чем приводящие).

в) Круговое движение стопой; начинать сгибанием голеностопного сустава вверх; затем отводить стопу наружу-вниз и внутрь. Акцент делается при движении стопы наружу.

Все упражнения исполняются по три-четыре раза каждой ногой, с максимальной амплитудой. Во время этих упражнений работает только голеностопный сустав, нога в колене и пальцы остаются неподвижными. Вначале, если детям трудно стоять на одной ноге, можно придерживать пальцами за стену или за спинку стула (но не наваливаться на опору).

## 22. Вставание на полупальцы

**Описание.** Исходное положение — руки на поясе.

Дети неторопливо встают на полупальцы, продолжая держать пятки вместе; после короткой выдержки опускаются на всю ступню, не перенося тяжесть тела на пятки. Исполняются три-четыре раза подряд.

## 23. Выставление ноги на носок

**Описание.** Исходное положение — носки ног разведены несколько шире нормы. Руки на поясе. Тяжесть тела на левой (правой) ноге.

а) Правая (левая) нога неторопливо выдвигается в сторону до положения касаясь пола концами всех пяти пальцев. Вначале нога легко скользит по полу всей ступней, затем пятка отделяется от пола, а нога в подъеме все более выпрямляется. Опорная нога не сгибается, корпус в сторону работающей ноги не поворачивается. Тяжесть тела все время целиком на опорной ноге. После выдержки в таком положении нога принимает прежнее положение: подъем постепенно сокращается, пятка опускается, ступня скользит по полу.

б) Так же и с теми же требованиями исполняется выставление ноги вперед. При выдвигении ноги вперед носок все время сохраняет направление исходного положения.

Исполняется по два — четыре раза каждой ногой.

Упражнение помогает развивать у детей умение исполнять движение точно и четко (в смысле его формы и направления), способствует исправлению неправильного положения ступни (косолапость), учит точно представлять ногу к ноге после движения.

Разучивая упражнение, не следует торопить детей, а нужно постепенно добиваться четкости движений. Наиболее распространенные ошибки: 1) нога выдвигается слишком далеко — при этом подгибается опорная нога и тяжесть тела частично переходит на работающую ногу (дети опираются на нее); чтобы они поняли, что от них требуется, следует предложить им слегка приподнять работающую ногу от пола и, не меняя положения, опустить ее на концы пальцев; 2) дети выдвигают ногу не точно в сторону или вперед. Надо им предложить поднять руки в стороны или вперед — нога должна находиться прямо под руками.

Упражнение разучивается в конце года и во II классе.

# Построения и перестроения группы

Овладение простейшими строевыми навыками с первых занятий помогает внешне и внутренне организовать группу, обеспечить нормальную работу. В дальнейшем дети приобретают умение быстро и просто выполнять перестроения, которые им понадобятся в музыкальных упражнениях, играх, танцах.

## 24. Основное построение группы на уроке

**Описание.** Основное построение детей (для проведения упражнений, исполняемых на месте) зависит от размера и пропорций помещения, от количества детей и от разных других причин, поэтому выбор того или иного построения целиком принадлежит руководителю, оно должно быть удобным и для детей, и для него самого (возможность все время видеть всю группу).

В нормальном, большом зале можно рекомендовать строить детей тремя подгруппами: двумя колоннами вдоль длинных стен и шеренгой вдоль короткой стены (буквой П), лицом к руководителю. Целесообразно, чтобы в подгруппах мальчики и девочки стояли через одного: это упрощает перестроение в пары или разделение девочек и мальчиков (для этого тем или другим достаточно сделать шаг-два к середине зала). Этот строй удобен еще тем, что смена упражнений на месте ходьбой или бегом не требует перестроения — группа просто поворачивается за ведущим и может начать движение по кругу.

Колонны удобно строить по росту, начиная с самых высоких; шеренгу образуют самые маленькие. При перестроении в общий круг это помогает избежать неудобного соседства самого высокого и самого маленького ребенка.

Стоящие первыми в обеих колоннах являются ведущими группы — один при движении вправо, другой — влево по кругу. В колоннах дети стоят на расстоянии поднятой (вытянутой вперед) руки (не касаясь ею стоящего впереди ребенка), в шеренге — на расстоянии поднятых в стороны рук.

Вставая на свои привычные для урока места, ребята настраиваются на работу, делаются организованнее, внимательнее, активнее.

Необходимо с первого занятия воспитывать умение быстро, бесшумно и без толкотни находить свои места в основном строю, вырабатывать рабочие навыки: строить, сразу проверять интервалы, вставлять точно в затылок друг другу (в колонне) или же быстро выравнивать общую линию (в шеренге), — принимать правильное исходное положение (см. игру 51).

В маленьком помещении иногда приходится прибегать к построению в шахматном порядке или в несколько колонн; однако этот строй наименее удобен, так как на уроке музыкального движения часто чередуются упражнения на месте и с продвижением.



## 25. Построение в колонну

**Описание.** Колонной называется ряд детей, стоящих в затылок один другому, с равными интервалами (нормально — на расстоянии поднятых вперед рук, не касаясь спины стоящего впереди ребенка).

Вначале дети приобретают навык быстро, без шума и толкотни строиться за ведущим, по росту (большие впереди). Позднее они должны (в играх, плясках) уметь также строиться в небольшие колонны не по росту и без ведущего.

Колонной пар называется колонна, образованная парами, стоящими в затылок (пара за парой). Перестроение из колонны по одному в колонну пар и обратно проще всего, если в колонне мальчики и девочки стоят через одного; девочка выходит из колонны и встает рядом со стоящим перед ней мальчиком (или наоборот), затем она возвращается на свое место.

Следует приучать детей при построении в колонну всегда проверять правильность интервалов — сначала руками, потом на глаз, а также сразу принимать правильную стойку. Умение строиться в колонну закрепляется играми и упражнениями 51, 57, 60 и др.

## 26. Построение в шеренгу

**Описание.** Шеренгой называется ряд детей, стоящих плечом к плечу, лицами в одну сторону.

Вначале ребят учат перестраиваться в небольшие шеренги из колонн или цепочек — поворотом направо или налево. Позднее надо воспитывать у них умение подстраиваться к своим товарищам, сначала в определенном порядке, потом свободно.

Перестроение из колонны в шеренгу следует соединять с обратным перестроением в колонну. Стоя в шеренге, нужно проверять ее правильность по линии носков.

## 27. Построение цепочкой

**Описание.** Цепочкой называется колонна детей, взявшихся за руки. Вначале образовать цепочку лучше из шеренги: взявшись за руки, дети поворачиваются направо (налево) и встают в затылок за ведущим. Позднее они строятся в колонну и затем просто подают друг другу руки.

Необходимо следить, чтобы при перестроении из шеренги в цепочку поворачивались не только голова и корпус, но и ноги (т. е. нужно вставать четко в затылок друг другу).

Не следует в начале года строить детей длинными цепочками — они легко теряют свободу и ритм движения.

## 28. Построение в круг

Умение строиться в круг развивает у детей чувство пространственной формы и является одним из первых навыков, внешне организующих детский коллектив.

**Описание.** Простейший способ построения круга — из небольшой шеренги. Дети берутся за руки, и крайние в шеренге идут навстречу друг другу; все выравнивают круг, растягивая его до положения поднятых в сторону рук. Позднее то же исполняется не берясь за руки. Общий круг можно образовать из предложенного основного строя (упр. 24). Обе колонны поворачиваются лицом к середине зала, образуя две шеренги; все три шеренги берутся за руки, как бы перестраиваясь в глубокий полукруг. Затем ведущие идут навстречу друг другу и замыкают круг.

Иногда дети могут строить круг из недлинной цепочки, следуя за ведущим, который для этого начинает идти по линии круга, постепенно догоняя последнего в цепочке.

Параллельно дети учатся быстро и организованно строиться в круг из свободного расположения в зале. При этом они не должны стремиться вставать по росту — задача заключается в том, чтобы каждый ребенок быстро нашел себе место, выполняя общее задание.

Для построения небольшого кружка 5—10 человек собираются тесной группой, а потом расходятся по кругу, вначале держась за руки со стоящими рядом товарищами, затем без помощи рук. При построении большого общего круга после движения в рассыпную по залу каждый ребенок должен посмотреть, к какой стене он ближе находится, и туда направиться, постепенно выравнивая круг вместе со всеми детьми.

## 29. Свободное размещение на площадке

Выполнение заданий на свободное размещение на площадке воспитывает у детей умение ориентироваться в пространстве, развивает глазомер, сообразительность, инициативу каждого ребенка и всей группы.

**Описание.** а) Дети должны уметь более или менее равномерно занять все предложенное им пространство (весь зал, половину его и т. п.); встать на возможно более далеком расстоянии друг от друга и от стен (не ближе поднятых в стороны или вперед рук).

б) При делении группы на несколько подгрупп (кружков, колонн и т. д.) надо учить детей размещать эти подгруппы в пространстве — по кругу, на равных расстояниях друг от друга, в углах и т. д. (в зависимости от задания).

Размещаясь в зале подгруппами дети сначала учатся на упражнениях с фиксированными местами (например, упр. 55). Затем определение места подгруппы предоставляется ведущему (например, упр. 57); еще позднее его находит вся подгруппа.

РАЗДЕЛ I

# ОСВОЕНИЕ ПРИЕМОВ ДВИЖЕНИЯ



# Пояснения к упражнениям

Упражнения этого раздела помогают детям овладеть тремя приемами движения — пружинным, маховым и плавным.

**1. Освоение пружинных движений.** На занятиях музыкальным движением преобладает музыка веселая, подвижная (плясовая, танцевальная), которая чаще всего рождает движения прыжковые, плясовые и т. п.

Все эти движения пружинные, в них отчетливо чередуются две фазы — слабая (вниз) и сильная (вверх). Например, если в мышцах ног снимается или уменьшается напряжение, то колени под влиянием тяжести корпуса невольно подгибаются (как бы подламываются), а затем быстрым активным напряжением мышц ноги выпрямляются и подбрасывают тело вверх; потом без остановки напряжение снова снимается, ноги сгибаются перед тем, как новое активное движение выпрямит колени и подбросит корпус вверх, и т. д.

Именно чередование этих двух фаз роднит пружинные движения с ярко метричной музыкой, для которой характерно ясно подчеркнутое чередование сильных и слабых долей такта. Так же как сильная и слабая доли в такте представляются неделимым единством, так и движения вниз и вверх не разделяются остановками: движение вниз является подготовкой (как бы разбегом) к активному движению вверх. Выразительный акцент пружинных движений — всегда вверх: они как бы преодолевают силу тяжести. В зависимости от величины вертикального колебания, от большей или меньшей силы активного толчка или от ритма, в котором чередуется слабая и сильная фаза (одинаковой или разной длительности той или другой), пружинные движения приобретают разный характер: от еле заметного мягкого сгибания и выпрямления колен до прыжков и подпрыгиваний, от равномерного покачивания на стопах до острых поскоков.

Работая над пружинным движением, дети должны почувствовать разницу между слабой и сильной фазой движения и не подменять пассивного (под воздействием тяжести тела) опускания вниз активным сгибанием колен.

Одновременно следует воспитывать способность к активной, энергичной отдаче. Исполняя упражнение «Пружинки», дети нередко постепенно ослабляют толчок вверх и «салятся на ноги»<sup>1</sup>. Надо следить, чтобы обе фазы движения — вниз и вверх — были равны по амплитуде: после сгибания колен ноги должны четко выпрямиться.

Прием пружинного движения проще всего осваивается в движениях ног, так как тяжесть корпуса естественно давит на них. Позднее он применяется в движениях рук и корпуса.

Основным упражнением для воспитания у детей умения пользоваться приемом пружинного движения является упражнение 30.

<sup>1</sup> Рабочий термин, употребляемый в хореографии (см.: А. Ваганова. Основы классического танца. М., «Искусство», 1934, стр. 40).

**2. Освоение маховых движений.** Работа над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах, требует умения использовать прием махового движения.

Маховое движение, так же как пружинное, имеет две фазы — слабую и сильную. Например, быстрое, короткое напряжение мышц как бы толкает свободно висящие руки, и они ненапряженно взлетают в заданном направлении. Когда энергия активного толчка иссякает, руки под воздействием своей тяжести падают; новый толчок снова рождает взлет и т. д. Чем сильнее активный толчок, тем размашистее, шире движение рук и тем больше оно захватывает, увлекает все тело. Именно поэтому энергичные маховые движения рук при беге, ходьбе, поскоках увеличивают силу продвижения, объединяют все тело в едином порыве — делают движение целостным. Маховые движения рук сопровождаются легким пружинным движением в коленях.

Обычной ошибкой при изучении маховых движений является отсутствие полного расслабления в мышцах при падении рук вниз и при взлете их после толчка, т. е. раскачивание пассивных рук заменяется переводением их из одного положения в другое. Упражнения I класса 6, 8, 9, 11 помогают детям почувствовать разницу между слабой и сильной фазой махового движения.

Прием махового движения для плечевого пояса осваивается, а затем постепенно совершенствуется и усложняется на упражнении 31.

**3. Освоение плавных движений.** Мелодичная, напевная музыка требует движений плавных. По характеру мышечной работы они противоположны и пружинным и маховым — в них нет слабой фазы; группа мышц сокращается медленно, напряжение постепенно увеличивается, а иногда распространяется и на другие группы мышц.

Плавные движения труднее осваиваются детьми, чем движения пружинные и маховые: вначале им непривычно исполнять движения в медленном темпе; постепенно увеличивать или уменьшать напряжение мышц они не умеют. Это умение приходит, если обращать внимание детей на характер музыки, предлагая им исполнять движения так равномерно, напевно, как течет мелодия.

Нередко у детей возникают зажимы. Например, при переводе рук из одного положения в другое они слегка приподнимают плечи и до предела выпрямляют руки в локтях; это лишает движение плавности, напевности. И здесь надо прибегать к помощи подготовительных упражнений 6—8, 11.

Упражнения 32, 33 данного раздела помогают постепенно освоиться с приемом плавного движения.

В I разделе помещено по одному — по два упражнения в пружинном, маховом и плавном движении. На них можно получить самые основные и необходимые навыки исполнения движений тремя приемами. *Эти упражнения являются примерами пружинного, махового и плавного движения в чистом виде.* Но так же как в музыке средства ее выразительности — темп, ритм, динамика и т. д. — не существуют обособленно, а орга-

нически сливаются, создавая характер и выявляя суммарное содержание музыкального произведения, так и в движении характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы.

Над упражнениями I раздела нужно работать в течение всего года, постепенно совершенствуя и уточняя исполнение. Параллельно с материалом I раздела необходимо давать упражнения, игры, танцы III и IV разделов, в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения.

Например, когда дети несколько освоили упражнение I класса «Поющие руки», руководитель предлагает им упражнение 66 «Гладить кошку»; параллельно с «Пружинками» и «Взлетайте, ленты!» (30 и 31) дается упражнение 55 «Кружки и стайки» и т. п.

Если в урок включен материал с прыжками, подпрыгиванием, пружинной ходьбой, следует (то ли в начале урока, то ли непосредственно перед этими упражнениями) повторить «Пружинки» и объяснить детям, что их прыжки будут тем легче, выше, чем пружиннее их движения. Так развивается умение естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

## Описание упражнений

### 30. «Пружинки»

#### (пружинное полуприседание и вставание на полупальцы)

*Музыка: русская народная мелодия „Посеяли девки лён“, обработка Т. Ломовой.*

В упражнении используется естественная двигательная реакция детей на веселую плясовую музыку; дети создают понятный им простейший музыкально-двигательный образ русской пляски — то поддразнивая исподтишка, то приплясывая во всю силу.

Упражнение развивает пружинное движение ног как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

**Описание.** Исходное положение — подбоченившись кулачками.

Такты 1—4, *p*. Дети слегка приплясывают. Пружинные полуприседания и выпрямления колен по два на такт. Пятки от пола не отделяются. Корпус прямой. Между движениями вниз и вверх остановок не делается. Акцент движения вверх.

Такты 5—8, *f*. Приплясывая во всю силу, дети то пружинно поднимаются на носки, то опускаются на всю ступню — по два раза на такт. Как и в первом движении, остановок между фазами не делается. При дви-



жений вверх пятки остаются вместе; ноги выпрямляются, но колени не втягиваются; при движении вниз — слегка подгибаются.

Руководитель следит, чтобы дети сохраняли хорошую осанку (не наклонялись); после приседания сразу возвращались в исходное положение (не сидели на коленях); приседая и в особенности опускаясь с носков на всю ступню, не переносили тяжесть тела на пятки (не стучали пятками).

Можно подсказать детям образное сравнение (например, качаться, как на пружинном матрасе).

В начале года упражнение повторяется на каждом уроке; когда оно хорошо освоено, его полезно повторять перед работой над прыжками, галопом и другими пружинными движениями.

Перед «Пружинками» обязательно повторять подготовительные упражнения 20, 10, 12 и проверять правильность стойки.

### 31. «Взлетайте, ленты!» (маховые движения рук)

*Музыка: польская народная мелодия, обработка Л. Вишнарева.*

Свободные маховые движения, взлетающие в руках детей ленты создают звучный музыке легкий, беззаботный образ.

Упражнение позволяет освоить правильный прием маховых движений.  
Описание.

*1-й вариант.* Исходное положение — руки подняты в стороны, в каждой руке по ленте. Дети легко взмакивают руками, на нечетные такты скрепляя их перед грудью, на четные — в стороны. Каждое движение начинается падением рук вниз. За ним сразу следует быстрое напряжение



мышц, которое как бы толкает руки, заставляя их снова взлетать, после чего руки снова падают, и т. д.

*2-й вариант.* Исходное положение — руки опущены.

Так же легко дети взмахивают обеими руками на нечетные такты вперед, на четные — назад, несколько в стороны.

*3-й вариант.* На каждый такт взмахи руками попеременно: одной — вперед, другой — назад.

*4-й вариант* (для II класса). Изменившаяся интерпретация музыки создает более развитой музыкально-двигательный образ: в нем сопоставляется легкое, спокойное покачивание ненапряженных рук (без лент) вперед-назад (такты 1—8, *p*) с более энергичными, темпераментными взмахами вперед-вверх, увлекающими за собой корпус (такты 9—12, *f*).

Упражнение подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов).

Подготовительные упражнения 6—9.

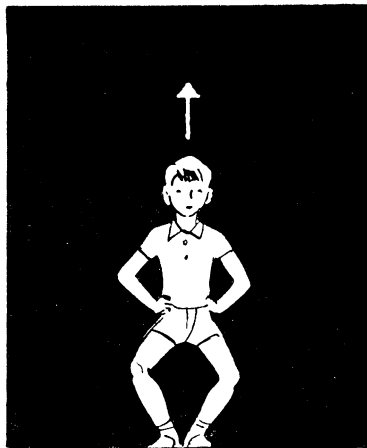
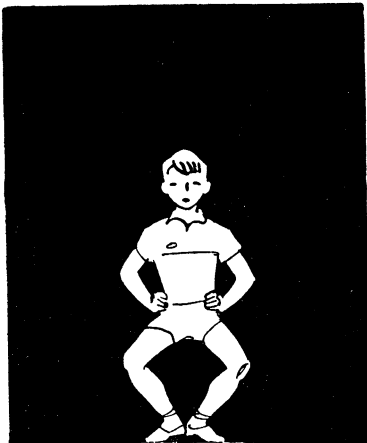
## 32. «Тугая резинка» (плавное полуприседание)

*Музыка:* Ф. Миллер. „Этюд“.

Тягучий, однообразно-напряженный характер музыки создает ощущение непрерывно повторяющегося длительного физического усилия. Почувствовать это ребенку помогает образ воображаемой тугой резинки, натянутой между его коленями, которую он то медленно, с усилием растягивает, то сопротивляется ее быстрому сокращению.

Упражнение развивает плавность движения, укрепляет мышцы ног, прививает правильные навыки исполнения всех приседаний.





**Описание.** Исходное положение — носки раздвинуты несколько шире обычного, пятки вместе. Тяжесть тела равномерно распределяется на всю ступню. Руки на поясе.

На нечетные такты дети растягивают резинку — медленно, плавно, с напряжением сгибают ноги до положения полуприседа, раздвигая колени как можно шире в стороны. Пятки от пола не отрываются; корпус остается строго вертикальным.

Во время приседания колени должны смотреть туда же, куда и носки ног.

На четные такты резинка сокращается. Так же медленно, с напряжением ноги выпрямляются. Между движением вниз и вверх остановок не делается.

Тяжесть тела должна равномерно распределяться на всю ступню: надо, чтоб дети не наваливались на большие пальцы ног, а нажимали на маленькие пальцы.

Подготовительное упражнение 20 а.

### 33. «Поющие руки» (плавное движение рук)

*Музыка: П. Чайковский. „Шарманщик поёт“ (отрывок).*

Детям предлагается передать нежный, мечтательный напев музыки такими напевными, плавными движениями, как они исполнили бы его звуком своего голоса.

**Описание.**

Исходное положение — руки подняты в стороны и повернуты ладонями вперед.



Такты 1—4. Руки медленно переводятся вперед. Движение идет от плеча, без напряжения в локтях. Кисти слегка отстают от движения всей руки.

Такты 5—8. Дети так же медленно разводят руки в стороны, возвращаясь в исходное положение. Кисти слегка отстают от движения.

Такты 9—12. Повторение движений 1—4-го такта.

Такты 13—16. Повторение движений 5—8-го такта; одновременно с окончанием музыки руки плавно опускаются вниз.

Между движениями вперед и назад остановок не делается.

Вначале упражнение можно исполнять с лентами в руках; они помогают контролировать движение: при правильном, плавном движении ленты будут висеть спокойно, при напряжении в плечах и локтях плавность нарушится, и они станут колебаться.

По мере усиления эмоционального воздействия музыки музыкально-двигательный образ углубляется: в движении детей появляется устремленность, свойственная 1-й и 3-й фразе мелодии,— они словно тянутся руками вслед за звуками музыки.

Движение рук невольно вызывает небольшой наклон тела вперед; па 2-й и 4-й фразе принимается исходное положение.

Подготовительные упражнения 6—9, 12 а.

К упражнению 30  
«Пружинки»

Русская народная мелодия  
«ПОСЕЯЛИ ДЕВКИ ЛЕН»

Обработка Т. ЛОМОВОЙ

Не быстро, в плясовом характере

The first system of the musical score is written for piano in 2/4 time. It features a treble and bass clef. The treble clef part begins with a piano (*p*) dynamic and consists of eighth-note chords and single notes. The bass clef part provides a simple harmonic accompaniment with quarter notes and chords. The key signature has one sharp (F#).

Весело

The second system continues the piece with a *f* (forte) dynamic. The melody in the treble clef becomes more rhythmic and lively, featuring eighth and sixteenth notes. The bass clef accompaniment remains steady with quarter notes and chords. The key signature remains one sharp.

К упражнению 31  
»Взлетайте, ленты!»

ПОЛЬСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Л. ВИШКАРЕВА

The first system of the second piece is in 3/8 time and features a treble and bass clef. The treble clef part starts with a mezzo-forte (*mf*) dynamic and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The bass clef part has a steady accompaniment of quarter notes. The key signature has two sharps (D#).

The second system continues the piece with a melodic line in the treble clef that includes some slurs and rests. The bass clef accompaniment continues with quarter notes. The key signature remains two sharps.



К упражнению 32  
«Тугая резинка»

«ЭТЮД»

Ф. МИЛЛЕР

Очень медленно и плавно





К упражнению 33  
«Поющие руки»

«ШАРМАНЩИК ПОЕТ»  
(отрывок)

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Довольно медленно, плавно



First system of a musical score in G major, 4/4 time. The treble clef part features a melodic line with a slur over the first three measures and accents on the notes in the second and third measures. The bass clef part provides harmonic support with chords and a melodic line. The dynamic marking *mf* is present in the first measure.

Second system of the musical score. The treble clef part continues the melodic line with a slur and a fermata over the final two measures. The bass clef part continues with a melodic line and chords. The system concludes with a double bar line.

## РАЗДЕЛ II

# ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ И ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦА И ПЛЯСКИ



# Пояснения к упражнениям

Работая над совершенствованием ходьбы, бега, подпрыгивания, поскоков (так называемых основных движений), осваивая элементы танцев и русской пляски, дети воплощают в них простейшие музыкально-двигательные образы. Каждое упражнение этого раздела построено на определенной музыке, характер которой определяет особенности движения. Например, характер бодрого шага отвечает содержанию пионерских маршей Фрадкина, Надененко, Иорданского; но марш Витлина<sup>1</sup> требует уже другой формы шага, созвучной его более решительному, волевому характеру. Освоение хороводного шага связано со спокойной русской мелодией, а топящего — с задорной, плясовой.

Нередко, благодаря конкретному образу упражнения, характер музыки делается более понятным детям<sup>2</sup>. В других случаях почувствовать образ помогут предметы в руках детей (ленты, флажки и т. п.). Например, ходьба бодрым шагом с красным флажком в руке, под динамичный, яркий пионерский марш заставляет шагать шире, целеустремленнее. А яркий платочек помогает им веселее, свободнее плясать. Не следует давать детям в руки предметы просто для их забавы или украшения движений.

В процессе совершенствования или разучивания разнообразных видов движения руководитель воспитывает у детей технические навыки.

Первый — умение начинать двигаться с началом музыки: дети должны научиться подготавливаться к началу ходьбы, бега, поскоков и т. д. легким передвижением корпуса в нужном направлении (см. упр. 4).

Для постепенного воспитания этого навыка следует перед началом упражнения проверять стойку детей, их готовность к движению, повторять упражнение «Маятник».

Второй — умение придавать движению нужную динамическую выразительность: чем больше ребенок при беге, поскоках и других движениях выносит вперед корпус и чем активнее он работает руками, тем устремленнее, целостнее, увлекательнее делается движение. Поэтому руководитель должен систематически развивать умение пользоваться маховыми движениями рук.

Третий — умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) — технически связан со вторым: дети должны уменьшать (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Воспитать указанные основные технические навыки, развить у детей динамичность, ритмичность, устремленность движений легче всего работая над ходьбой и бегом.

Ходьба и бег являются не только наиболее естественным способом передвижения, но и самыми выразительными движениями: характер, ду-

<sup>1</sup> Упр. 35.

<sup>2</sup> Упр. 34, 36, 38 и др.



шевное и физическое состояние всякого человека ярко отражаются в том, как он идет, бежит. С другой стороны, ходьба в хорошем темпе, с правильной осанкой, легкий, устремленный бег в соединении с бодрой, жизнерадостной, динамичной музыкой сразу поднимают настроение, активизируют ребят. Между тем школьники I класса часто ходят и бегают неправильно, плохо: при ходьбе шаркают ногами, стучат пятками; корпус согнут, оседает на ногах; у них слабо работает ступня, связаны бедра, поэтому шаг вялый, уменьшенный; руки активно не работают. В беге у них нет устремленности, ноги вяло отталкиваются от пола; бегут они неритмично, тяжело, неловко.

Поэтому совершенствовать ходьбу и бег надо с первого урока систематично и непрерывно (см. упр. 34, 37, I кл.).

В ряде описаний упражнений указаны строй и пространственный рисунок, полное раскрывающий детям характер музыки. В других случаях руководитель, самостоятельно решая этот вопрос, должен следить, чтобы предлагаемый им строй и рисунок не затрудняли работу над музыкой и движением. Например, дети не смогут передать в своем беге устремленность, полетность музыки Вебера,<sup>1</sup> двигаясь по небольшому кругу,— для этого движения им нужно большое, свободное пространство.

Когда движение детьми несколько освоено, рекомендуется совершенствовать его на более сложной пространственной композиции, детальнее отражающей структуру музыки. А затем обязательно продолжать над ним работать в упражнениях, играх и танцах из III и IV разделов.

Изучение видов движений в единстве с музыкальным образом застраховывает детей от восприятия движений только со стороны их внешней формы. Они постепенно начинают чувствовать, что движения становятся тем выразительнее, чем точнее их форма соответствует характеру и особенностям музыкально-двигательного образа,

## Описание упражнений

### Х о д ь б а

#### 34. «Идут пионеры» (бодрый шаг)

*Музыка: М. Фрадкин. „Пионерский марш“. Э. Парлов. „Марш“. Л. Шульгин „Марш октябрат“. Н. Богословский. „Марш“*

Движение бодрого шага выражает активность, жизнерадостность, целеустремленность пионерского марша. Воплощение этого музыкального образа, работа над ним вызывает у детей приподнятое, бодрое, деятельное

<sup>1</sup> Упр. 37.

настроение, сплачивает их в коллектив. Улучшается осанка, исправляется ряд недостатков походки.

**Описание движения.** Бодрый шаг — обыкновенный бытовой шаг, но более устремленный и решительный. Этому способствует движение рук, которые сильными махами (одной вперед, другой назад) как бы увлекают тело вперед. Благодаря устремленности движения тяжесть тела сразу падает на переднюю часть ступни, что делает походку легче; шаг, естественно, удлиняется. Бодрый характер музыки и шага помогает детям несколько выше поднимать голову, направляя взгляд выше идущего впереди товарища (а не упираясь глазами ему в затылок); дети выпрямляются, улучшая осанку.

**Описание упражнения.** Колонна детей идет по залу бодрым шагом, держась ближе к стенам, срезая углы (т. е. не делая в углах резкого поворота); перед началом движения они либо строятся в колонну по росту — высокие впереди, проверяют интервалы; либо ходьба начинается из основного построения на уроке.

На первых занятиях руководитель, показывая пример бодрого, активного шага, идет вдоль колонны навстречу ей. С окончанием музыки колонна останавливается.

Руководитель объясняет простейшие требования к выполнению движения: не стучать пятками, сохранять хорошую осанку; помогает образными указаниями (например, идти, как будто идешь вверх, в гору; шагать, как пионеры). Можно предложить детям идти подняв вперед-вверх правую (левую) руку, как бы указывая, куда они идут, или дать им в протянутую вперед-вверх руку флажок (идти за флажком).

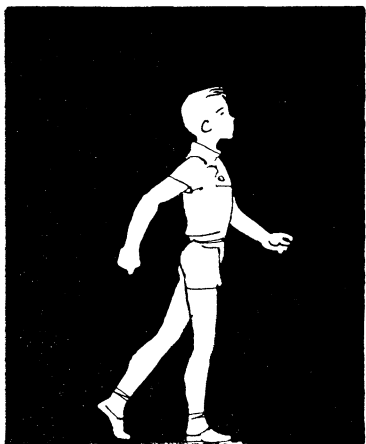
Пока дети не поняли содержания бодрого марша и не научились передавать движением его характер, необходимо на каждом уроке перед упражнением в ходьбе повторять с ними подготовительные упражнения 12; проверять стойку; напоминать, как нужно себя подготовить к началу ходьбы (перенести тяжесть тела вперед); покачать руками попеременно одной вперед, другой назад (31).

С самого начала в процессе работы над движением бодрого шага у детей одновременно воспитываются следующие навыки: ходьба в колонне с правильными интервалами (на расстоянии вытянутых вперед рук, не касаясь идущего впереди ребенка); ходьба вдоль стен; ходьба по кругу (или овалу), не сужая его; умение четко начинать движение с началом музыки (или после музыкального вступления) и заканчивать его с окончанием марша, приставляя ногу к ноге.

Когда дети усвоили движение бодрого шага под марш Фрадкина, следует продолжать работу над совершенствованием бодрого шага с другой музыкой<sup>1</sup> и в других музыкально-двигательных заданиях<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> См. марши Э. Парлова, Л. Шульгина, Н. Богословского — нотные примеры б, в, г.

<sup>2</sup> Упр. 51, 53 и др.



### 35. «Солдаты готовятся к параду» (высокий и тихий шаг)

*Музыка: В. Витлин. Марш „Советская Армия“.*

Мужественная, решительная музыка этого марша имеет в то же время оттенок праздничности — у детей она естественно связывается с представлением о воинах Советской Армии, о параде на Красной площади.

Упражнение вызывает у детей в доступной им форме волевые, мужественные эмоции. Оно углубляет и развивает естественную моторную реакцию детей на резкие, динамические контрасты в музыке; способствует развитию навыков и качеств движения, необходимых во всей работе.

Упражнение построено на чередовании высокого и тихого шага.

Музыка и движение высокого шага учат двигаться с большой энергией, сильно и четко работать мышцами; особенно активизируются крупные мышцы ног. Тихий шаг вырабатывает мягкость и бесшумность походки, умение при ходьбе сразу переносить тяжесть тела на переднюю часть ступни. Все эти навыки и умения затем естественно переносятся на другие движения (на бодрый, спокойный, хороводный шаг, поскоки).

Описание движения. При высоком шаге свободная нога, резко согнутая в колене, поднимается вперед; бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята; руки сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами — одной вперед, другой назад (когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука, и наоборот). Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный.

При тихом шаге сразу снижается мышечный тонус. Ноги ступают мягко и беззвучно на всю ступню; корпус несколько наклоняется вперед. Размах рук уменьшается, кулаки разжимаются.

**Описание упражнения.** Такты 1—2. Дети маршируют на месте, готовясь вовремя начать двигаться вперед.

Такты 3—10. Колонна детей идет высоким шагом вдоль стен зала, четко останавливается, приставив ногу к ноге.

Такты 11—14. «Солдаты отдыхают» — идут спокойно, неторопливо; на 14-м такте перестраиваются в пары, готовясь маршировать.

Такты 15—20. Теперь высоким шагом идет колонна пар. В соответствии с динамическим нарастанием в музыке «солдаты маршируют все энергичнее»; на конце четкая остановка.

## **36. «Давайте погуляем» (спокойная ходьба)**

*Музыка: Т. Ломова. „Этюд“.*

Спокойная, безмятежная, несколько однообразная музыка создает у детей светлое, уравновешенное настроение, которое отражается в их походке — спокойной, неторопливой.

**Описание движения.** Дети идут неторопливо, небольшими шагами, ставя ногу мягко на всю ступню, сохраняя хорошую, непринужденную осанку. От бодрого шага спокойный отличается отсутствием устремленности, энергичного движения рук.

**Описание упражнения.** Построение группы и пространственные задания выбирает руководитель по своему усмотрению: можно ходить колонной по одному или в парах; цепочкой; по кругу, держась за руки; враспынную; проходить под воротца. Спокойный шаг может быть использован для отдыха детей после бега, поскоков или для окончания урока и ухода из зала. (См. также игру 51.)

## **Бег**

### **37. „Вьются ленты“ (легкий бег)**

*Музыка: К. Вебер. „Тема из вариаций“, соч. 105.*

Полетный, светлый характер музыки и созвучный ему образ развевающихся лент помогают детям придать бегу легкий, непринужденно-беззаботный характер; они стараются бежать, как летят по ветру ленты в их руках. Упражнение развивает умение выполнять индивидуальное задание.

**Описание движения.** Дети легко бегут, глядя на вьющуюся ленту. В беге рука с лентой поднята в сторону-вверх, ноги активно и упруго отталкиваются от пола, приземляются мягко и бесшумно.

**Описание упражнения.** Группа делится пополам и строится двумя колоннами у длинных стен зала лицами в одну сторону. В правой (левой) руке у детей ленточка. Первые в колонне — ведущие — находятся в соседних углах зала (рис. 1).

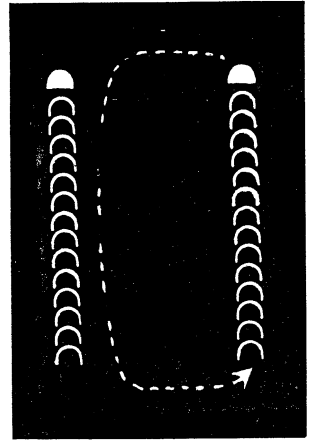


Рис. 1

Такты 1—8. Ведущий первой колонны бежит по кругу вдоль короткой стены, затем мимо второй колонны и, подбежав к концу своей колонны, с окончанием музыки встает в нее последним.

Такты 1—8 (повторение). То же исполняет ведущий второй колонны.

Такты 9—24. Все дети колонны бегут по большому кругу за вторым ребенком, ставшим теперь ведущим; сначала они бегут по пути первого ведущего, затем огибают другую колонну, пробегая между нею и стеной, после чего возвращаются на свои места.

Такты 9—24 (повторение). Так же бежит вторая колонна за своим вторым ведущим.

Затем упражнение начинают вторые ведущие. И т. д.

Руководитель следит, чтобы у детей не напрягались плечи и не выпрямлялись руки в локтях.

Примечание. Если группа многочисленная, ведущими могут быть сразу двое детей.

Подготовительные упражнения 8, 9, 12.

## Прыжки

### 38. «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание)

*Музыка: английская народная песенка „Полли“.*

В упражнении создается забавный, юмористический музыкально-двигательный образ: дети весело, легко подпрыгивают, как на пружинках (словно их завели) и вдруг (в соответствии с музыкой) неожиданно заканчивают движение решительными топающими шагами.

У детей совершенствуется пружинное движение, они приобретают навыки, обеспечивающие в дальнейшем легкость и четкость многих движений (бега, прыжков, поскоков и т. п.).

**Описание движения.** Пружинное подпрыгивание на двух ногах требует непрерывной активной работы ступней: во время отскока ноги в подъеме быстро и до предела выпрямляются и так остаются во время полета, пятки держатся вместе; приземление мягкое — сначала касаются пола пальцы, затем вся ступня; тяжесть тела на пятки не переходит. Колени слегка пружинят.

Все время сохраняется хорошая, прямая осанка. Движение вверх подчеркнуто вертикальное.

**Описание упражнения.** Исходное положение — две шеренги стоят вдоль длинных стен лицами друг к другу. Расстояние между шеренгами 6—8 шагов.

Такты 1—6. Легко подпрыгивают дети одной шеренги; руки слегка отведены в стороны.

Такты 7—8. Дети в обеих шеренгах делают три энергичных топающих шага на месте, высоко поднимая колени, и приставляют ногу к ноге.

Такты 9—14. Подпрыгивают дети второй шеренги.

Такты 15—16. Повторение движений 7—8-го такта.

Дети, ожидающие своей очереди, делают легкое пружинящее движение коленями, чтобы не выключаться из музыки.

Руководитель объясняет детям, что пружинное подпрыгивание похоже на знакомое им движение пружинок, но более сильное, с отрывом обеих ног от пола.

Подготовительные упражнения 19, 20б, 22.

## **39—40. «Как звучит музыка?» (легкие и энергичные поскоки)**

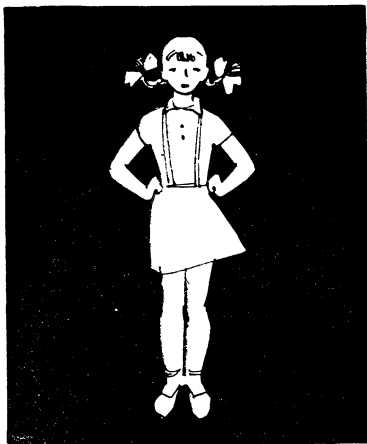
*Музыка: Английская народная мелодия.*

*Французская народная мелодия, обработка Ш. Видора.*

Двигаясь поскоками и прислушиваясь к двум музыкальным произведениям разного эмоционально-двигательного характера, дети создают два образа: один воплощает просто хорошее настроение, другой — более веселые, задорные, активные чувства.

Хотя поскоки с ноги на ногу — одно из естественных (основных) и самых любимых детских движений, не все дети ими пользуются в быту. Часто они скачут тяжело, неловко, неритмично; мешает слабость ног (ступней); иногда их затрудняет ритм этого движения.

Особенно это относится к мальчикам. Если их в группе большинство, рекомендуется начинать работу над поскоками под французскую песню, так как мальчикам сначала легче скакать энергично, с сильными махами рук.



Осваивая эти два вида поскаков, дети приобретают навыки, которые позволяют им в дальнейшем четко и выразительно изменять характер поскаков в зависимости от музыкально-двигательного образа.

**Описание движения.** Под музыку английской мелодии дети двигаются легкими поскаками с ноги на ногу, с окончанием музыки останавливаются прыжком на обе ноги вместе. Свободная нога, слегка согнутая в колене, невысоко поднимается вперед. Руки свободными махами двигаются одна вперед, другая назад. Движение легкое, скользящее, без излишнего напряжения.

Чтобы передать характер французской мелодии, приходится исполнять поскаки более энергично: выше поднимать вперед свободную ногу, больше отскакивать от пола, сильнее работать руками.

**Описание упражнения.** Движение поскаков осваивается под одну из двух мелодий; позднее детям предлагается двигаться под вторую и самим внести соответствующие изменения в характер движения. Затем обе мелодии играютя вразбивку — дети самостоятельно изменяют характер поскаков.

Построение группы определяет руководитель. Так как движения стремительные, то скакать надо по прямому направлению (например, разделив детей на подгруппы и построив их в четырех углах зала, предложить двигаться каждой группе по очереди по диагонали из угла в угол).

Качество исполнения поскаков зависит как от силы и пружинности ног, так и от умения детей пользоваться маховыми движениями рук. Поэтому дети должны двигаться поодиночке, не держась за руки и свободно работая ими.

По той же причине нельзя работать над поскаками, держа руки на поясе.

Подготовительные упражнения 19—22.

## 41. «Вежливый танец» (приставные шаги в сторону)

*Музыка: немецкая народная мелодия.*

Дети создают музыкально-двигательный образ веселого, но спокойного и чинного танца, учатся внимательно относиться к своему партнеру, находить с ним общий ритм движения.

Упражнение подготавливает к правильному исполнению шага галопа.

Описание движения. На «раз» каждого такта делается небольшой шаг в сторону одной ногой; на «два» — приставляется к ней другая нога, с легким пружинным полуприседанием. При этом пятка четко приставляется к пятке, сохраняется правильный разворот ступней (т. е. ступня приставляемой ноги не поворачивается носком внутрь).

Шаг все время мягкий, слегка пружинящий. Корпус в сторону шага не поворачивается.

Описание упражнения. Исходное расположение — дети встают в пары. Половина группы строится в шеренгу вдоль одной длинной стены зала, другая половина — вдоль противоположной.

После этого руководитель предлагает детям в парах повернуться друг к другу лицом и взяться за поднятые вперед — в стороны руки (см. рис. 2).

Такты 1—8. Пары двигаются поперек зала, приветливо глядя друг на друга. Сойдясь на средней линии зала, останавливаются; на «раз» 8-го такта четко приставляют ногу к ноге с легким притопом.

Такты 9—12. Держась за руки, но несколько опустив их вниз, пары кружатся вправо. Шаг спокойный, слегка пружинящий, мягкий (шаг на каждую четверть).

Примечание. При кружении дети в парах вначале часто мешают друг другу. Надо им объяснить, что они должны ходить по маленькому кругу, как бы друг за другом.

Такты 13—16. Пары кружатся влево. Все возвращаются на свои места.

Затем музыка и движения повторяются сначала — пары двигаются в обратном направлении, движение начинается с другой ноги.

В а р и а н т (для узкого зала).

Исходное расположение то же. Одна подгруппа исполняет упражнение, как описано. Другая подгруппа на тактах 1—8 исполняет на месте приставные шаги с полуприседанием то в одну, то в другую сторону. На тактах 9—16 пары кружатся. После возвращения первой подгруппы на место роли меняются.

Руководитель следит, чтобы дети сохраняли хорошую осанку, не поднимали плечи, не напрягали рук, не делали больших шагов и не волочили ступни по полу.

Подготовительные упражнения 206, 10, 21, 23.



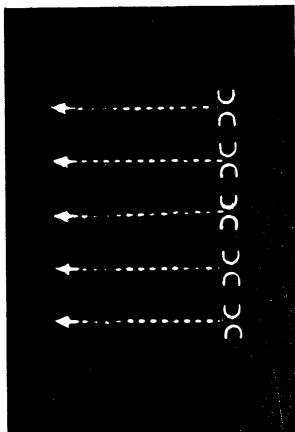


Рис. 2

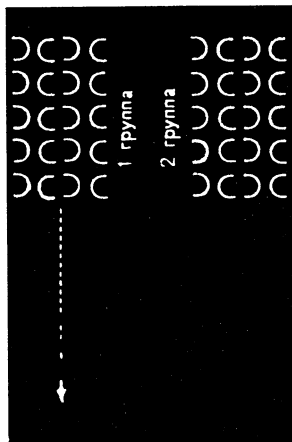


Рис. 3

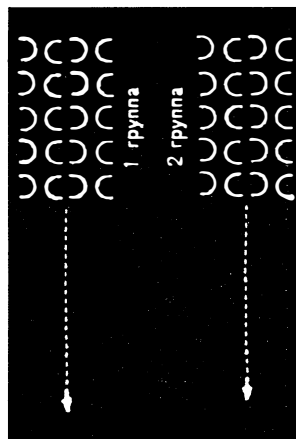


Рис. 4

## 42. «Танцуем галопом» (шаг бокового галопа)

*Музыка: старинный французский галоп, обработка Ш. Видора.*

Музыка, словно порывами ветра, срывает с места то одну, то другую группу детей, увлекая их в стремительное, полетное движение. Вдруг в музыке наступает затишье — ветер будто заметался из стороны в сторону, дети танцуют на месте, пока знакомая мелодия вновь не увлекает обе группы в общее движение.

Упражнение помогает детям освоить шаг галопа.

Описание движения галопа. На «раз» каждого такта правая нога делает шаг вправо; на «и» левая нога четко приставляется к ней, пяткой к пятке, как бы выталкивая ее снова вправо для следующего шага (на «два»). И т. д. Влево движение начинает левая нога. Носки обеих ног все время слегка разведены (носок отстающей ноги внутрь не поворачивается). Тяжесть тела с правой ноги на левую переносится легким прыжком. Все движения пружинные, легкие, полетные. Корпус в сторону движения не поворачивается.

Описание упражнения. Дети встают в пары. Половина группы строится в две параллельные колонны по пять пар в каждой, вдоль одной длинной стены зала; другая — вдоль противоположной стены (рис. 4). Дети в парах стоят лицом друг к другу, взявшись за поднятые в стороны руки.

Руководитель определяет очередность движения групп.

Такты 1—4. Первая группа движется легким стремительным шагом галопа вдоль длинной стены и четко останавливается прыжком на обе ноги вместе (рис. 3).

Такты 5—8. То же исполняет вторая группа.

Такты 1—8. Повторение. Группы в том же порядке возвращаются на свои первоначальные места, начиная движение с другой ноги.

Пока одна группа танцует, другая, стоя на месте, пританцовывает — делает легкие пружинные полуприседания.

Такты 9—12. Все пары танцуют на месте, исполняя легкие пружинные приставные шаги то вправо, то влево.

Такты 13—16. Обе группы одновременно двигаются полетным галопом вдоль стен, с четкой остановкой прыжком на обе ноги на 16-м такте (рис. 4).

При повторении упражнения оно исполняется с новых мест, в обратном направлении.

Осваивать шаг галопа следует обязательно по прямому направлению: это помогает детям почувствовать и сохранять правильное положение корпуса. Приставные шаги на 9—12-м такте используются руководителем для закрепления у детей навыка четко приставлять ногу пяткой к пятке другой ноги: на легком полетном движении галопа дети вначале прыгают на расставленных ногах. Рекомендуется до шага галопа освоить и повторить упражнения 38 и 41, а также подготовительные упражнения, развивающие и укрепляющие мышцы ног: они помогут детям достичь необходимой в галопе активной, полноценной работы ступни.

## Элементы русской пляски

Движения русских плясок, хороводов по своему характеру и форме органически связаны с русской народной музыкой. Разучивание их раскрывает содержание родных мелодий, делает его понятным и близким, знакомит с прекрасными образцами народной музыки, песни, пляски.

В пособии помещено небольшое число русских ходов и плясовых движений, по содержанию и технически доступных детям 7—8 лет. Эти движения должны разучиваться в непосредственной связи с той или иной мелодией, как средство для передачи ее характера, как воплощение музыкально-двигательного образа. При исполнении движения под мелодию иного эмоционального и ритмического склада характер движения изменяется (так же как это происходит со всеми другими видами движения).

Главное, чтобы дети почувствовали и передавали общий характер русской пляски, ту манеру и осанку (выходку), с которой исполняются все ходы и плясовые движения; задор и веселье соединяются в этой пляске с достоинством, сдержанностью и скромностью. Голова несколько приподнята; корпус держится прямо — если иногда он склоняется в поклоне, то сразу снова выпрямляется; все тело движется свободно, непринужденно.

Формальное разложение элементов пляски, разучивание их под счет так же недопустимо, как во всех других упражнениях.

Рекомендуется при работе над русскими ходами использовать простейшие элементы хороводных композиций — не только круговой хоровод,

но и змейку, ходьбу под воротца, улицу (колонна пар по средней линии зала — с расхождением в разные стороны, обратным движением вдоль стен, затем снова сливаясь в колонну пар) и т. п. Иногда при этом руководитель может просто идти впереди детей, или встать в пару с ребенком, или двигаться внутри круга в обратном направлении.

## 43. Положения и движения рук, принятые в русской пляске

а) Руки свободно опущены вниз, кисти повернуты ладонями к корпусу или вперед.

б) Руки отведены в стороны, ладонью вперед, кисть открыта. В зависимости от момента и содержания пляски и музыки, руки отводятся чуть-чуть или почти до уровня плеч — чем ярче пляска, тем шире раскрываются руки и тем больше отводятся плечи назад. Выше уровня плеч руки поднимаются редко.

в) Положение подбоченившись принимается следующим образом: стоя с опущенными вдоль корпуса руками, дети сжимают кисти в кулаки, поднимают руки в стороны, сгибая их в локтях, и ставят на пояс. Локти направлены в стороны.

**Примечание.** Положение рук с локтями, направленными вперед, не допускается.

г) Руки скрещены на груди, пальцы одной руки спрятаны. Это положение чаще встречается у девочек.

д) Одна рука подбоченившись, другая — с платочком поднята в сторону-вверх, слегка согнута в локте. Выполняется только девочками.

е) Взмахи платочком. Девочка держит платочек в правой руке, слегка поднятой вперед. Левая рука — на поясе. Девочка, глядя на свой платочек, взмахивает им вправо-вверх; затем опускает руку влево-вниз перед собой. Движение легкое, свободное, маховое. Корпус и голова могут слегка поворачиваться, следуя за движением руки (см. упр. 88).

ж) Хлопки в ладоши — руки подняты вперед до уровня пояса, локти присогнуты. Обычно ладонь одной руки ударяет сверху по ладони другой. Рекомендуется предлагать детям самим находить темп и ритм хлопков.

з) Мальчики могут также использовать хлопучки — удары ладонью по ноге выше колена, по голени или по подошве (согнув ногу в колене и держа ее поперек опорной ноги).

## 44. Хороводный шаг

*Музыка: русская народная мелодия „Сяели девушки яровой хмель“, обработка И. Нишно (см. II кл., упр. 75, стр. 301).*

**Описание движения.** Простой хороводный шаг отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Девочки идут спокойно, сдержанно, опустив руки вдоль корпуса и не раска-

чивая ими; мальчики — более размашистым шагом, раскачивая руками. Этим шагом дети водят хороводы; он же используется в начале многих плясок (для выхода).

## 45. Топающий шаг на всей ступне

*Музыка: русская народная мелодия „Под яблоньку зеленою“.*

Описание движения. Исполняется с очень небольшим продвижением вперед. Ноги ставятся на всю ступню, с легким акцентом, почти не отделяясь от пола (но не шаркая); колени присогнуты, корпус держится очень прямо, голова приподнята. Дети движутся как на колесиках (шаг на каждую восьмушку). Руки на поясе кулачками или отведены слегка в стороны, ладонью вперед; у девочек могут быть скреплены на груди.

Шаг на всей ступне исполняется также при кружении на месте; при этом ноги все время держатся вместе.

## 46. Топающий шаг в сторону

*Музыка: русская народная мелодия „Под яблоньку зеленою“.*

Описание движения. См. описание предыдущего движения (№ 45).

Такты 1—4. На «раз» и на «два» каждого такта небольшой шаг правой ногой вправо. На «и» левая нога приставляется к правой с легким акцентом. Корпус в сторону движения не поворачивается.

Такты 5—8. Движение повторяется в другую сторону с другой ноги.

При разучивании этого движения следует строить группу так, чтобы дети могли двигаться вправо и влево по прямой: например, построить детей в две шеренги лицом друг к другу вдоль длинных стен зала или коридором. В этом случае на тактах 1—4 шеренги будут расходиться в разные стороны, на тактах 5—8 возвращаться в исходное положение. Дети, стоящие в шеренгах друг против друга, считаются парой; расходясь в разные стороны, они продолжают смотреть друг на друга.

## 47. Выставление ноги на пятку и носок

*Музыка: русская народная мелодия „Ходила младшенька по борочку“, обработка Н. Римского-Корсакова.*

Описание движения. Дети стоят подбоченившись кулачками.

Такты 1—4. На «раз» 1, 2, 3-го такта дети выставляют правую ногу вперед на пятку. Подъем сокращен, носок ноги смотрит вверх (пальцы остаются свободными, вверх не загибаются). Тяжесть тела остается на опорной левой ноге, ее колено не сгибается. На «два» тех же тактов подъем

выпрямляется и нога касается пола концами пальцев. На «раз» 4-го такта правая нога еще раз выставляется на пятку. На «два» она возвращается в исходное положение и с притопом ставится рядом с левой ногой.

Такты 5—8. Те же движения исполняются левой ногой.

Во время исполнения упражнения корпус держится подчеркнуто прямо, голова приподнята.

Следует предварительно повторить с детьми упражнения 21 и 23.

## 48. „Петушок расплясался“ (повторные три притопа)

*Музыка: Т. Ломова. Вариации на тему русской народной мелодии „Петушок, петушок“.*

Тема народной детской песенки приобретает в вариациях новый — плясовой — характер; соответственно забавные подражательные движения петушка, стоящего то на одной, то на другой ножке, превращаются в задорный припляс.

Описание упражнения. Тема: образное движение — петушок стоит на одной ноге.

На «раз и» первого такта дети делают на месте два шажка правой и левой ногой. На «два» делают такой же шаг правой ногой, поднимая при этом левую с согнутым коленом, и стоят так до конца такта; руки раскрывают в стороны (петушок стоит на одной ноге, расправив крылья).

На «раз» следующего такта движение начинается с левой ноги. И т. д.  
*1-я вариация.* Движение: повторные три притопа. Музыка ускоряется, поджимание ноги и движение рук снимаются. Дети приплясывают, делая три притопа, четко приставляя ногу к ноге; на третьем притопе свободная нога слегка поджимается, ступня ее держится около щиколотки опорной ноги.

*2-я вариация.* Такты 1—4. Те же движения исполняются веселее, задорнее, с легким поворотом в сторону ноги, начинающей движение то вправо, то влево. Руки опущены, слегка отведены в стороны ладонями вперед или кладутся на пояс.

Такты 5—8. Дети кружатся шагом на всей ступне (см. упр. 45).

Такты 9—16. Повторяются те же движения, но кружатся дети в другую сторону.

Образность упражнения «Петушок» (тема) помогает детям самим почувствовать и передать постоянный ритмический рисунок хорошо знакомой им мелодии. При освоении ряда элементов русской пляски детей нередко затрудняет их ритм, при котором движение приходится исполнять то с одной, то с другой ноги.

После работы над «Петушком» дети технически легко справляются с повторными притопами (в дальнейшем и с тройным шагом, полькой и др.).

Рекомендуется, чтобы дети сначала освоили движения, связанные с музыкой основной темы, а потом соединили их с вариациями.

## 49. Шаг с притопом на месте

*Музыка: русская народная мелодия „Полянка“, обработка Н. Метлова.*

Описание движения. Исходное положение — подбоченившись.

*1-я форма.* На «раз» нечетных тактов небольшой шаг правой ногой вправо. На «два» топнуть левой ногой рядом с правой, не перенося на нее тяжесть тела.

На четных тактах те же движения повторяются с левой ноги влево.

*2-я форма* (служит подготовкой к разучиванию 3-й формы). На «раз» правая нога делает очень маленький шаг вправо. На «два» левой ногой делается притоп рядом с правой.

На втором такте те же движения повторяются в левую сторону с левой ноги.

*3-я форма.* Такт 1. На «раз» сделать шаг правой ногой на месте. На «два» топнуть левой ногой впереди правой, не перенося на нее тяжесть тела. Носок левой ноги повернут влево.

Такт 2. На «раз» поставить левую ногу рядом с правой. На «два» топнуть правой ногой впереди левой. И т. д.

Для детей I—II классов главной трудностью в этом движении является обязательное четкое приставление ноги к ноге после удара ею впереди; 2-я форма помогает детям выработать этот навык.

## 50. Выставление ноги на пятку с полуприседанием

*Музыка: русская народная мелодия „Как у наших у ворот“, обработка А. Быканова. Русская плясовая мелодия „Из-под дуба“.*

Описание движения. Исходное положение — подбоченившись кулачками.

Такт 1. На «раз и» пружинное полуприседание и выпрямление колен. На «два» выставить правую ногу вперед на пятку, сильно согнув ее в подъеме; так держать до конца такта.

Такт 2. На «раз и» правая нога приставляется к левой, одновременно исполняется полуприседание; на «два» вперед на пятку выставляется левая нога.

Девочки исполняют это движение легко, с задором, без излишнего напряжения. Мальчики могут присесть поглубже, двигаться энергичнее. Дети должны все время сохранять хорошую осанку (часто во время полуприседания они наклоняются вперед).

Упражнение дается детям, когда хорошо освоено выставление ноги на пятку и на носок (упр. 47).

«ПИОНЕРСКИЙ МАРШ»

М. ФРАДКИН

Весело

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system has a treble and bass clef staff. The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 4/4. The first system includes dynamics markings *f* and *mf*. The tempo is indicated as 'Весело' (Allegretto). The score features a mix of eighth and sixteenth notes in the right hand, often beamed together, and chords and eighth notes in the left hand. There are repeat signs at the beginning of the first system and at the end of the second system. The piece concludes with a triplet of eighth notes in the right hand of the fifth system.

The first system of music consists of two staves. The treble staff begins with a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, including a trill-like figure. The bass staff features a bass clef and a rhythmic accompaniment of chords and eighth notes.

The second system continues the piece. The treble staff has a melodic line with a sharp sign (#) above a note. The bass staff has a rhythmic accompaniment with a circled 'b' below a note, possibly indicating a breath mark or a specific articulation.

The third system shows further development of the musical themes. The treble staff has a melodic line with a sharp sign (#) above a note. The bass staff has a rhythmic accompaniment with a sharp sign (#) above a note.

The fourth system continues the piece. The treble staff has a melodic line with a sharp sign (#) above a note. The bass staff has a rhythmic accompaniment with a sharp sign (#) above a note.

The fifth system is divided into two sections. The first section is labeled "Для повторения" (For repetition) and the second section is labeled "Для окончания" (For ending). Both sections feature a treble and bass staff with melodic and rhythmic lines.



«МАРИШ»

Э. ПАРЛОВ

Темп марша

The first system of music is in 4/4 time. The right hand (treble clef) starts with a half note chord (G4, B4), followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. This is followed by a quarter rest, then a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The left hand (bass clef) plays a steady bass line of quarter notes: G2, B1, G2, B1, G2, B1, G2, B1. A dynamic marking of *mf* is placed in the first measure.

The second system continues the piece. The right hand has a half note chord (G4, B4), followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. This is followed by a quarter rest, then a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The left hand plays a steady bass line of quarter notes: G2, B1, G2, B1, G2, B1, G2, B1.

The third system continues the piece. The right hand has a half note chord (G4, B4), followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. This is followed by a quarter rest, then a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The left hand plays a steady bass line of quarter notes: G2, B1, G2, B1, G2, B1, G2, B1.

The fourth system concludes the piece. The right hand has a half note chord (G4, B4), followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. This is followed by a quarter rest, then a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The left hand plays a steady bass line of quarter notes: G2, B1, G2, B1, G2, B1, G2, B1.

# «МАРШ ОКТЯБРЯТ»

Л. ШУЛЬГИН

Темп марша

The first system of musical notation consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 3/4. The melody in the treble clef begins with a quarter note G4, followed by quarter notes A4 and Bb4. The bass clef accompaniment features a steady eighth-note pattern of G3, Bb3, and D4. The system concludes with two measures of a triplet of eighth notes (G4, A4, Bb4) in the treble clef.

The second system continues the piece. The treble clef melody has a quarter note G4, quarter notes A4 and Bb4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment remains consistent with the first system. The system ends with a double bar line.

The third system begins with a dynamic marking of *mf* (mezzo-forte). The treble clef melody features a quarter note G4, quarter notes A4 and Bb4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment continues with the eighth-note pattern. The system concludes with a triplet of eighth notes (G4, A4, Bb4) in the treble clef.

The fourth system continues the melody. The treble clef has a quarter note G4, quarter notes A4 and Bb4, and a quarter note G4. The bass clef accompaniment remains the same. The system ends with a double bar line.

# «МАРШ»

Н. БОГОСЛОВСКИЙ

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and the time signature is 2/4. The music begins with a forte (*f*) dynamic. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

The second system continues the musical piece. The right hand has a more active melodic line with sixteenth-note runs. The left hand continues with a steady accompaniment. The dynamics remain consistent with the first system.

The third system shows a change in dynamics. The right hand starts with a forte (*f*) dynamic but transitions to a mezzo-forte (*mf*) dynamic in the latter part of the system. The melodic line continues with eighth and sixteenth notes, and the left hand provides a consistent accompaniment.

The fourth system concludes the piece. The right hand features a melodic line with eighth and sixteenth notes, ending with a double bar line. The left hand provides a final accompaniment with chords and single notes.

МАРШ «СОВЕТСКАЯ АРМИЯ»

В. ВИТЛИН

Темп марша

The musical score is written for piano and consists of six systems. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The tempo is marked 'Темп марша'. The first system includes dynamics markings *mf* and *f*, and a first ending bracket. The second system features a *p* dynamic. The third system features a *p* dynamic. The fourth system features a *p* dynamic. The fifth system features a *f* dynamic and a triplet. The sixth system features a *p* dynamic. The score concludes with a double bar line.

«ЭТЮД»

Т. ЛОМОВА

Спокойно, неторопливо

The musical score consists of five systems, each with a treble and bass clef staff. The first system is marked *mf* and includes the tempo instruction "Спокойно, неторопливо". The second system continues the piece. The third system is marked *p*. The fourth system is marked *mf*. The fifth system concludes the piece with a double bar line. The music is written in a simple, accessible style suitable for a piano exercise.

«ТЕМА ИЗ ВАРИАЦИЙ», соч. 105

К. ВЕБЕР

Легко, подвижно

*p dolce*

*Sff*

Английская народная песенка  
«ПОЛЛИ»

Оживленно, подвижно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line of eighth and quarter notes. A dynamic marking of *mf* is placed between the staves.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody from the first system. The lower staff continues the bass line. A dynamic marking of *f* is placed between the staves.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody. The lower staff continues the bass line. A dynamic marking of *mf* is placed between the staves.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody. The lower staff continues the bass line. A dynamic marking of *f* is placed between the staves.

## АНГЛИЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Оживленно, легко

The musical score consists of three systems of piano accompaniment. The first system is marked *mf*. The music is in 6/8 time and features a lively, light character. The melody is primarily in the right hand, with a supporting bass line in the left hand. The key signature has one flat (B-flat).

## ФРАНЦУЗСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Ш. ВИДОРА

Энергично, не быстро

The musical score consists of three systems of piano accompaniment. The first system is marked *f*. The music is in 6/8 time and features an energetic but not fast character. The melody is primarily in the right hand, with a supporting bass line in the left hand. The key signature has two flats (B-flat and E-flat).



## НЕМЕЦКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Неторопливо, спокойно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a quarter rest, followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff is in bass clef and starts with a quarter note G2, followed by a quarter note A2, and a quarter note B2. The first measure contains a whole note chord G2-A2-B2. The second measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The third measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The fourth measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody with a quarter note C5, a quarter note B4, a quarter note A4, and a quarter note G4. The lower staff continues with a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The first measure contains a whole note chord G2-A2-B2. The second measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The third measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The fourth measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The first measure contains a whole note chord G2-A2-B2. The second measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The third measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The fourth measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The first measure contains a whole note chord G2-A2-B2. The second measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The third measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The fourth measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The lower staff begins with a double bar line, followed by a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The first measure contains a whole note chord G2-A2-B2. The second measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The third measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The fourth measure contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2.

К упражнению 42  
«Танцуем галопом»

## СТАРИННЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ГАЛОП

Обработка Ш. ВИДОРА

Подвижно, легко

Музыкальное произведение в 4/4 такте, состоящее из трех систем. Каждая система содержит две стaves: верхнюю (треугольный скрипичный) и нижнюю (треугольный альтернативный). Динамика начинается с forte (f) и переходит к mezzo-forte (mf) во второй системе. Музыкальный язык характеризуется ритмичностью и легкостью, соответствующими названию «галоп».

К упражнениям 45 и 46

## Русская народная мелодия «ПОД ЯБЛОНЬЮ ЗЕЛЕНОЮ»

Весело, не быстро

Музыкальное произведение в 4/4 такте, состоящее из двух систем. Каждая система содержит две стaves: верхнюю (треугольный скрипичный) и нижнюю (треугольный альтернативный). Динамика начинается с forte (f). Мелодия в правой руке имеет характерные для русской народной музыки широкие интервалы и ритмические особенности.

К упражнению 47

Выставление ноги на пятку и носок

Русская народная мелодия  
«ХОДИЛА МЛАДЕШЕНЬКА ПО БОРОЧКУ»

Обработка Н. РИМСКОГО-КОРСАКОВА

Не скоро

Музыкальное упражнение 47, «Ходила Младшенька по борочку». Музыкальная запись на фортепиано. Темп «Не скоро». Ключевое обозначение: две октавы выше, две октавы ниже, две октавы ниже, две октавы ниже. Динамика: *mf*. Включены повторения с вариантами 1. и 2.

К упражнению 48

«Петушок распылся»

Вариации на тему русской народной мелодии  
«ПЕТУШОК, ПЕТУШОК»

Т. ЛОМОВА

Умеренно

Музыкальное упражнение 48, «Петушок распылся». Музыкальная запись на фортепиано. Темп «Умеренно». Ключевое обозначение: две октавы выше, две октавы ниже, две октавы ниже, две октавы ниже. Динамика: *mf*.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble clef part consists of chords and eighth notes, while the bass clef part features a steady eighth-note accompaniment.

Second system of musical notation, including a dynamic marking of *f* (forte) in the bass clef part. A double bar line is present, with a key signature change to two sharps (F# and C#) indicated by a double sharp sign.

Third system of musical notation, continuing the piece in the key of D major (two sharps). The treble clef part has a more active melodic line with eighth notes.

Fourth system of musical notation, showing a melodic line in the treble clef with a sharp sign on the second measure, and a bass clef accompaniment.

Fifth system of musical notation, featuring a treble clef part with chords and eighth notes, and a bass clef accompaniment.

Sixth system of musical notation, the final system on the page, showing the concluding chords and accompaniment.

К упражнению 49

Шаг с притопом на месте

Русская народная мелодия  
«ПОЛЯНКА»

Обработка Н. МЕТЛОВА

Живо

mf

f

К упражнению 50

Выставление ноги на пятку  
с полуприседанием

Русская народная мелодия  
«КАК У НАШИХ У ВОРОТ»

Обработка А. БЫКАНОВА

Подвижно

mf



Русская плясовая мелодия  
«ИЗ-ПОД ДУБА»

Не очень быстро



РАЗДЕЛ III

# РАБОТА НАД МУЗЫКАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫМИ КОМПОЗИЦИЯМИ



# Пояснения к упражнениям

В музыкальных упражнениях, играх танцах, пространственная композиция (строй, рисунок движения) всегда продиктована музыкой и является частью музыкально-двигательного образа.

Музыка пионерского марша рисует образ организованно идущих стройных колонн, а подвижная, беззаботная мелодия рождает представление о прихотливом, свободном движении по площадке; энергичная, сильная музыка обычно вызывает стремление двигаться прямо вперед, а спокойная, с мягко вьющейся мелодией рождает движение по извилистым линиям.

Организованно строиться и перестраиваться, двигаться в различном строю дети учатся на уроках физкультуры. На уроке музыкального движения эти навыки приобретают новый смысл, делаются средством выражения музыкально-двигательного образа: дети должны уметь не только ловко и организованно образовать круг — они должны сделать это в характере, ритме и темпе музыки (то спокойно, то стремительно; иногда постепенно, иногда внезапно); само положение детей в круге приобретает иной характер: например, в упражнении с флажками под марш дети стоят в строгой стойке «смирно», а в танце или хороводе — более свободно, непринужденно.

Постепенно они начинают чувствовать, что правильный, красивый круг или стройная колонна отвечает стройной гармонии музыки, а неряшливое построение нарушает ее, подобно нестройному пению хора.

Материал III раздела помогает детям так же четко и выразительно исполнять пространственную композицию музыкальных упражнений, игр, танцев, как они должны исполнять каждое движение.

Упражнения и игры III раздела развивают у школьников чувство коллектива: передавая пространственной композицией музыкально-двигательный образ, они учатся переживать музыку, двигаться в общем ритме, вместе, дружно и слаженно.

Большинство заданий развивает у детей инициативу, находчивость, требует при решении их сообразительности, наблюдательности, самостоятельности; им приходится (в соответствии с характером музыки и ее изменением) двигаться по всему залу врассыпную, перестраиваться в круг, колонну, не соблюдая обычного порядка (не по росту); по своему усмотрению делить группу на несколько подгрупп; одновременно всем коллективом изменять направление движения и т. п. Все это дается детям не сразу. Например, надо неоднократно объяснять, что, начиная двигаться врассыпную, каждый из них должен выбрать свое направление (кто вперед, кто назад; один к стене, другой к середине зала), а потом внимательно следить за движениями товарищей, ловко лавировать между ними, ни с кем не сталкиваясь и выбирая свободную дорожку.

Среди упражнений и игр III раздела педагог выбирает те, которые наиболее отвечают очередным воспитательным задачам, возможностям и интересам группы.



# Описание упражнений и игр

## 51. „Внимание! Музыка!“ (игра)

*Музыка: М. Иорданский. „Пионерский марш“.*

*Литовская народная мелодия, обработка Л. Вишкарева.*

*Французская народная мелодия, обработка Ж. Векслена.*

Игра развивает внимание к музыке, ее характеру, началу, окончанию; учит самостоятельно находить соответствующее музыке движение. С первых уроков закрепляет необходимый для работы порядок и организованность поведения детей, одновременно вызывая у них веселое настроение.

**Описание.** Группа стоит в основном строю. С началом музыки все дети двигаются по залу в свободном направлении, стараясь не наталкиваться друг на друга и по возможности равномерно распределяться по всей площадке. С окончанием музыки останавливаются и затем быстро, но без суматохи и шума направляются на свои места. Построившись, проверяют интервалы и свою стойку.

Движение зависит от музыки: дети ходят, бегают или скачут и тем же движением возвращаются на места.

Группа может быть разделена на три — пять подгрупп, которые состязаются между собой. Выигрывает подгруппа, несколько раз выполнявшая задания организованнее и правильнее других.

Руководитель на первых уроках использует музыку марша, требуя от детей соблюдения спокойствия и тишины. Затем, не предупреждая детей, дает музыку для бега (литовская мелодия); часть детей быстро войдет в новый характер и темп музыки и начнет бегать, постепенно увлекая за собой других; еще позднее следует музыка для поскоков (французская мелодия). Повторяя игру, следует играть то одну, то другую мелодию или выбрать другую музыку по своему усмотрению (например, музыку Ломовой к упр. 36).

## 52. „Маршируем с флажками“

*Музыка: А. Гречанинов. „Марш“.*

Коллектив детей создает веселый, задорный музыкально-двигательный образ; четкость, решительность, организованность движений придадут ему физкультурный характер.

Упражнение развивает эмоционально-двигательную реакцию детей на динамические изменения в музыке.

**Описание.** Дети стоят в широком кругу, у каждого в правой (левой) руке флажок.

Такты 1—2. Дети стоят и резко размахивают флажками над головой, приветствуя или подзывая друг друга.

Такты 3—4. Идут бодрым шагом к центру круга, подняв флажки перед собой. В конце четкая остановка.

Такты 5—6. Снова размахивают флажками над головой.

Такты 7—8. Не поворачиваясь, отходят от центра, держа флажки перед собой.

Такты 9—12. Четко повернув направо (налево), маршируют по кругу высоким шагом, подняв флажки вверх.

Такты 13—16. Идут в том же направлении тихим шагом, опустив флажки.

Такты 17—20. Повернувшись лицом в круг, повторяют движения 1—4-го такта. В конце четко останавливаются, подняв флажки высоко вверх.

Примечание. Во время ходьбы с флажком в одной руке дети не должны прекращать движения другой руки вперед-назад.

## 53 и 57. „В походе“ (игровое упражнение)

*Музыка: Ф. Надененко. „Марш“.*

В музыке сопоставляются два настроения — энергичное, напористое (пионерский марш) и легкое, беззаботное (веселая мелодия танцевального характера); дети передают их бодрой ходьбой в строем, четком строем (на переходе) и свободным, непринужденным движением без строя (на привале).

Упражнение воспитывает умение организованно выполнять перестроения самостоятельно, без указаний педагога.

Описание упражнения 53. Дети стоят в колонне по росту вдоль длинной стены зала.

Такты 1—8. Колонна идет за ведущим бодрым шагом вдоль стен зала, четко останавливается с окончанием марша.

Такты 9—16 — на привале. Дети играют, бегают в любых направлениях по залу, не толкаясь и заполняя все пространство (шаг на каждую четверть).

Такты 17—24. Ведущий идет вдоль стены зала. Все следуют за ним, без суеты на ходу перестраиваясь в колонну по росту. К концу музыки колонна должна быть построена. С последним аккордом группа четко останавливается, приставив ногу к ноге.

Чтобы ведущий был всем сразу заметен, ему можно дать в руку флажок.

Описание упражнения 57 (усложненный вариант 53). Дети стоят в колонне вдоль стены. Колонна разделена на три-четыре приблизительно равные подгруппы. У ведущих каждой подгруппы в руках флажки (разного цвета).

Такты 1—8 и 9—16. Движения исполняются так же, как в упражнении 53. После бега на 16-м такте ведущие останавливаются в разных местах зала (где застал их конец музыки) и поднимают флажок.

Такты 17—24. Ведущие стоят на месте. Дети строятся в колонны за своими ведущими.

Затем упражнение повторяется: каждый ведущий ведет свою колонну в любом направлении — вдоль стен, змейкой, по кружку, по диагоналям и т. д., но не мешая движению других колонн. После бега (на такты 9—16) ведущие останавливаются в других местах.

Руководитель следит за тем, чтобы, направляясь к своему ведущему и строясь в колонны, никто не нарушал темпа марша, не суетился и не талкивался друг на друга.

Ведущие должны останавливаться подальше друг от друга и от стен, чтобы колоннам удобно было за ними строиться. В колонны можно вставать по росту или свободно. Следует отметить колонну, действующую наиболее организованно.

## 54. „Регулировщик движения“ (игровое упражнение)

*Музыка: Л. Вишкареев. „Марш“.*

Музыка этого марша не имеет яркого развития; составляющие ее четыре фразы одного характера резко отделены одна от другой; квадратность музыкального построения может быть передана изменением движения по четырем основным направлениям (вперед, назад, вправо, влево). При этом характер движения остается постоянным.

Игровой музыкально-двигательный образ помогает детям научиться четко изменять направление своего движения под прямым углом.

**Описание.** Дети стоят свободной группой лицом в одну сторону, занимая половину зала так, чтобы справа и слева от них оставалось свободное пространство. У противоположной стены лицом к ним стоит один ребенок — регулировщик движения (вначале — руководитель).

С началом каждой музыкальной фразы регулировщик движением рук указывает детям направление движения: если он поднимает обе руки назад — все приближаются к нему; если вперед — отходят от него (пятясь спиной); если протягивает руки влево или вправо, группа, не поворачиваясь (боковыми шагами), движется в указанном направлении. Косые направления не разрешаются, каждый ребенок должен менять направление точно под прямым углом.

Регулировщик по своему усмотрению диктует перемены направления. Он должен подчеркнуто четко и быстро переводить руки из одного положения в другое (на «раз» первого такта каждой музыкальной фразы) и держать их в принятом положении до ее конца. Иногда он может на две фразы подряд указать то же направление.

Регулировщику можно дать в руки флажки, которые он должен держать горизонтально.

## 55. „Кружки и стайки“ (игровое упражнение)

Музыка: А. Жилин. „Экосез“, № 5.

Движения детей отражают два образа, составляющие содержание музыки: сначала возникает простой, веселый образ, который постепенно делается ярче; потом, как бы под влиянием внезапно налетевшего ветра, все приходит в стремительное веселое движение, которое снова затихает к концу музыки.

Коллектив детей учится самостоятельно выполнять задание в свободном перестроении.

Описание. Исходное расположение — группа делится на 4—6 подгрупп по 6—8 человек в каждой; дети образуют кружочки (лицами к центру, не держась за руки), расположенные по кругу, вдоль стен зала, на равных (возможно больших) расстояниях. Перед началом движения дети отводят руки назад.

1-я часть музыки (*p*). Дети во всех кружках делают легкие пружинные полуприседания (по два на такт), свободно покачивая руками то вперед, то назад на каждом полуприседании.

Повторение 1-й части (*mf*). Легко подпрыгивают на месте. Движение рук прекращается, руки опущены.

2-я часть (*f*) и ее повторение. Каждый кружок перестраивается в стайку; образующие ее дети, не сходя с мест, поворачиваются лицом в одну сторону — вправо (или влево) по общей линии расположения кружков (см. рис. 5) и бегом передвигаются на место соседнего справа (или слева) кружка. Добежав до нового места, продолжают бег стайкой в ту же сторону (вправо или влево), но уже не по линии общего круга, а по маленькому кружку. К окончанию музыки все снова перестраиваются из стайки в кружок, не соблюдая в нем прежний порядок, а занимая любые места. Затем упражнение повторяется; каждый раз все кружки передвигаются на одно место вправо (влево).

Руководитель объясняет упражнение, а затем исполняет его с одной подгруппой. Необходимо предварительно без музыки показать детям, как перестраиваться и как бежать стайкой, не перегоня друг друга (вначале бегущие в стайке последними стараются перегнать передних).

На следующих уроках необходимо изменять направление передвижения кружков.

Перед исполнением упражнения полезно повторить упражнение 30.

## 56. Игра в домики

Музыка: Н. Ладухин. „Маленькая пьеса“ (отрывок).

Музыка носит забавный игровой характер: шутливой переключке коротких фраз вступления как бы отвечает основная часть музыки — постепенно усиливающееся и все более стремительное движение к ее оконча-

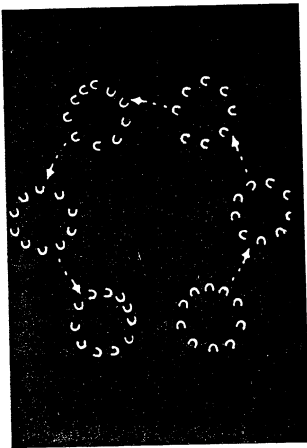


Рис. 5

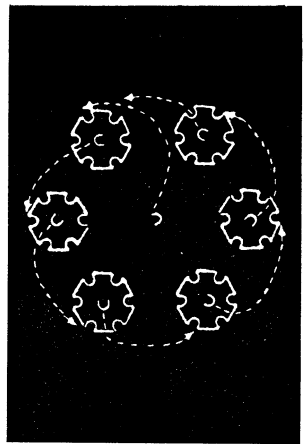


Рис. 6

нию. Дети сначала подшучивают над лишним, потом все вместе с ним соревнуются в ловкости и четкости бега, в находчивости.

Описание. Группа делится на 5—7 подгрупп, которые образуют кружки, расположенные на равных расстояниях по кругу, вдоль стен (но отступя от них на 4—5 шагов). В центре каждого кружка стоит один играющий. Дети в кружках-домиках держатся за руки. В центре зала сидит на корточках лишний — ему не хватило домика.

Такт 1. Дети, стоящие в домиках, присаживаются, как бы прячась, а лишний встает, стараясь посмотреть, все ли домики заняты.

Такт 2. Лишний присаживается, а остальные дети встанут и ищут, куда он девался.

Такты 3—4. Повторение тех же движений.

Такты 5—13. С началом 5-го такта домики поднимают вверх руки; дети выбегают из домиков (в направлении стен зала) и бегут вправо (влево) по общему кругу; к ним присоединяется и лишний (см. рис. 6). На 12-м такте домики, опустившие руки после ухода детей, вновь их поднимают (открывают двери); в течение 12-го такта играющие дети должны вбежать по одному в любой домик; на «раз» 13-го такта двери вновь опускаются. Играющий, не успевший занять вовремя домика, делается лишним.

Первоначально руководитель может упростить задание: дети-домики не берутся за руки; движения на 1—4-й такты не уточняются. Затем ребята, прислушавшись к музыке, находят ритм перегибков, осваивают открывание и закрывание дверей.

Руководитель следит, чтобы дети бежали ритмично и легко, в характере музыки, занимая домики, не суетились.

После двух-трех раз на роль детей и домиков выбираются другие играющие.

## 57. „В походе“ (игровое упражнение, 2-й вариант)

*Музыка: Ф. Надененко. „В темпе марша“.*

Описание см. в упр. 53.

## 58. „Ищи свой цвет“ (игра)

*Музыка: В. Герчин. Вариации на тему русской народной песни „Как под яблонькой“.*

В игре, ее движениях и композиции детям раскрывается светлое настроение этой хороводной песни и изменения ее характера в вариациях. Совершенствуется ходьба хороводным шагом.

**Описание.** Исходное расположение — в разных сторонах зала стоят 4—5 ведущих с платками разного цвета в руках. Вокруг каждого ведущего дети, взявшись за руки, образуют кружки-хороводы (по 8—10 человек).

*1-я вариация* (1—8-й такт).

Хороводы идут вправо (влево) простым хороводным шагом (шаг на каждую восьмушку).

*2-я вариация* (9—16-й такт, играется скорее).

Разорвав свои кружки, дети легко бегают врассыпную по всему залу. Ведущие стоят на месте, опустив платки.

*3-я вариация* (17—20-й такт, *pp*).

Все тихонько отходят к одной из стен зала (заранее им указанной) и, стоя лицом к стене, закрывают глаза. В это время ведущие незаметно меняются местами.

Такты 21—24. Ведущие размахивают платками над головой. Дети, открыв глаза, быстро поворачиваются и, найдя своего ведущего, бегут к нему и образуют вокруг него кружок. Выигрывает тот кружок, который быстрее всех и не толкаясь построится вокруг своего ведущего.

## 59. „Тихие воротца“ (игра)

*Музыка: С. Майнапар. „Росинки“.*

Нежная, прозрачная, прихотливая музыка заставляет детей делать легкие, осторожные движения.

Игра учит двигаться по залу бесшумно, свободно, не сбиваясь в кучки.

Исходное расположение — двое детей, взявшись за обе руки и подняв их вверх, стоят посередине зала с закрытыми глазами, образуя воротца. Остальные свободно располагаются по всему залу.

**Описание.** Такты 1—16. Тихо и легко бегают по всей площадке, стараясь пробегать под воротца незамеченными.

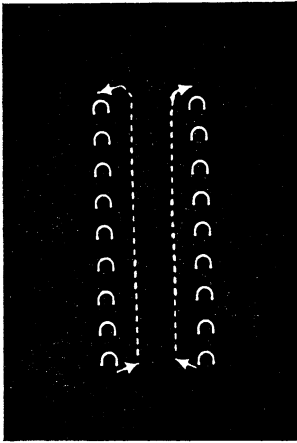


Рис. 7

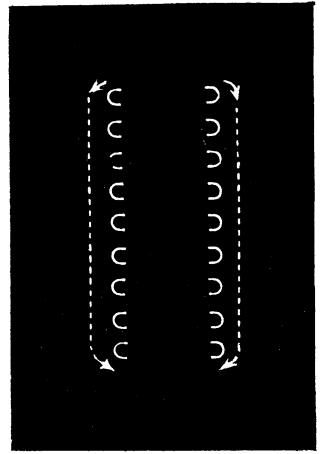


Рис. 8

Воротца ловят пробегающих, опуская сцепленные руки. Если дети-воротца коснулись пробегающего, он считается пойманным и сменяет одного из них.

Дети не должны толпиться около воротцев; пробегать под воротца надо всегда с одной стороны.

## 60. „Ведущие, вперед!“ (выход новых ведущих)

*Музыка: латвийская народная мелодия.*

Решительный, строгий характер первой части музыки воплощается детьми в образе ведущих, которые важно и с чувством ответственности выходят на свои места во главе стоящих колонн. Вытекающая из первой вторая часть музыки — подвижная, игривая: ведущие как бы увлекают за собой всех участников в легкую, веселую пробежку.

Упражнение развивает умение четко и организованно исполнять построения.

**Описание.** Дети стоят двумя равными колоннами посередине зала на расстоянии 4—5 шагов одна от другой.

*1-я часть музыки.* Двое детей, стоящих последними в обеих колоннах, парой, высоким шагом идут вперед (по коридору между колоннами — см. рис. 7). Шаг на каждую четверть (см. упр. 35).

К концу музыки они должны дойти до начала колонны, где каждый встает во главе своей колонны и делается ведущим.

С концом музыки стоящие в каждой колонне берутся за руки, образуя цепочки, лицами к стене. При этом дети, стоящие в левой (от руководителя) колонне, протягивают вперед левую руку, назад — правую; стоящие в правой колонне — наоборот.

*2-я часть музыки.* Ведущие поворачивают к стене и бегом ведут свои цепочки противходом, затем поворачивают обратно и к концу музыки приводят цепочки на первоначальные места (см. рис. 8). Шаг на каждую восьмушку. Все опускают руки и принимают исходное положение (в колоннах).

При повторении музыки с конца каждой колонны выходят новые ведущие. И т. д.

Если группа большая, лучше разделить ее на две подгруппы и построить двумя коридорами, чтобы ведущие успевали вовремя и не торопясь прийти, а колонны — прибежать на места.

## 61. „Веселье“ (игра)

*Музыка: Н. Любарский. „Игра“.*

Стремительные, яркие движения детей, цветущие ветки в их руках создадут музыкально-двигательный образ праздничного веселья, еще больше усиливающегося после средней, спокойной, несколько задумчивой части музыки.

**Описание.** Группа делится на подгруппы (по 6—8 человек). Подгруппы строятся в кружки, равномерно распределяясь по всему залу. В правой руке у каждого участника игры ветка с цветами или листьями, которую он держит вертикально. Левой рукой он берется за запястье правой руки соседа.

**Примечание.** Ветки можно заменить разноцветными флажками — желательно у каждого кружка другого цвета.

Такты 1—8. Кружки движутся вправо (влево) поскаками.

Такты 9—12. Дети, не расцепляя рук, маленькими спокойными шагами сужают кружки, постепенно поднимая ветки вперед-вверх. На счет «два» 11-го такта они с акцентом поднимают ветки еще выше (в центрах кружков как бы вырастают букеты цветов) и держат их так до конца 12-го такта.

Такты 13—16. Кружки спокойно расширяются. На «раз» 16-го такта все останавливаются, раскрыв руки широко в стороны, и выдерживают фёрмато.

Такты 17—24. Быстро опустив руки и подняв ветки вверх, дети стремительно скачут по всему залу врассыпную, размахивая ветками. К окончанию музыки ребята должны снова оказаться на своих первоначальных местах, построить кружки и вернуться в исходное положение, высоко подняв руки с ветками.

Выигрывает подгруппа, наиболее четко, музыкально, выразительно и организованно выполнившая все задания игры.

Перед исполнением игры надо убедиться в том, что каждый помнит место своего кружка в зале и умеет его найти; следует еще раз объяснить, как держать ветку и как браться за руки.



## 62. „Улицы и бульвары“ (праздничное шествие)

*Музыка: А. Лепин. „Здравствуй, Москва!“.*

Дети передают в движениях и перестроениях содержание первой песни, настроение радостного советского праздника. Построение предлагается для исполнения на праздничном утреннике.

Исходное построение — группа делится на четыре подгруппы. У детей двух подгрупп в каждой руке по зеленой или цветущей ветке. У двух других — в каждой руке по красному флажку.

Подгруппы с флажками выстраиваются вдоль короткой стены зала двумя колоннами, обращенными лицом к средней линии зала. Подгруппы с ветками встают перед ними двумя шеренгами. В каждой шеренге дети, стоящие ближними к средней линии зала, — ведущие. Между ними должно остаться расстояние в 3—4 шага (см. рис. 9).

*Описание. 1-й куплет.* Запев. С началом музыки передние шеренги с ветками поворачиваются и следуют за своими ведущими двумя параллельными колоннами вдоль средней линии зала (к зрителям). С концом запева колонны останавливаются и поворачиваются лицами друг к другу, поднимая ветки вверх. Образуется коридор — бульвар (см. рис. 10).

*Припев.* По коридору — бульвару идут за своими ведущими обе колонны детей с флагами. Выйдя с бульвара, колонны расходятся в разные стороны, идут вдоль длинных боковых стен и возвращаются на свои первоначальные места у каждой стены (но теперь между ведущими обеих колонн тоже должно остаться расстояние в 3—4 шага). До окончания припева колонны маршируют на месте (см. рис. 10).

*2-й куплет.* Запев. Дети с ветками расходятся за ведущими и, идя вдоль боковых стен, возвращаются на свои первоначальные места у задней стены (но теперь ведущие обеих колонн подходят вплотную друг к другу, расстояния между ними не должно быть). Дети с флажками в это же время переходят на место детей с ветками, образуя коридор — улицу, украшенную флагами (см. рис. 11).

*Припев.* Дети с ветками, следуя за своими ведущими, проходят по улице и возвращаются на свои места у задней стены (оставив расстояние между ведущими в 3—4 шага).

*3-й куплет.* Запев. Теперь дети с флагами уходят на свои места у стены, а дети с ветками на их месте вновь образуют коридор — бульвар.

*Припев.* Дети с флагами выходят за ведущими и встают колоннами по обе стороны бульвара. Получаются четыре параллельные колонны лицами к зрителям.

*Вариант концовки.* Все перестраиваются в два концентрических круга — внутри дети с ветками, снаружи — с флажками.

*Пояснения.* Основная задача руководителя создать у детей и донести до зрителя настроение ликующего, торжественного, стройного шествия. Нужно напомнить ребятам, как по улицам и бульварам Москвы в радостный весенний праздник движутся колонны демонстрантов с цвета-

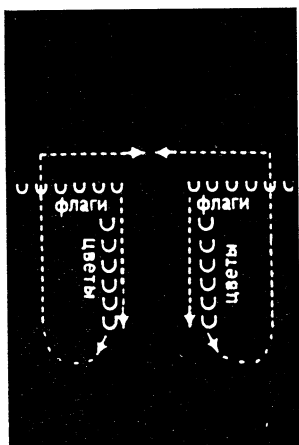


Рис. 9

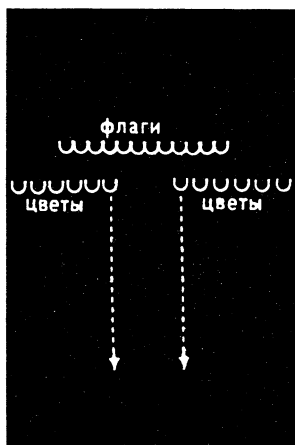


Рис. 10

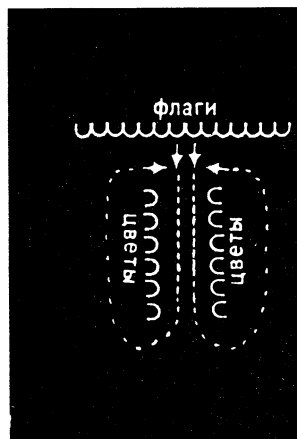


Рис. 11

ми и флагами в руках, как празднично украшены улицы, как распускается первая зелень на бульварах.

Дети должны вспомнить и праздничный парад войск (его все смотрели по телевидению) — красоту четкого, строго организованного движения. Их осанка должна быть подтянутой, шаг четким. Начинать движение все должны с одной (левой) ноги.

Двигаясь по улице или бульвару, две колонны детей должны не просто идти рядом, а образовать колонну пар, которая, пройдя улицу, вновь растекается на две колонны по одному.

Шествие доступно детям в конце года, когда у них уже выработаны основы правильной осанки и есть навыки организованной ходьбы в строю и перестроений.

Особенно красиво выглядит шествие, если, удвоив число детей в каждой подгруппе (например, заняв в шествии не один, а два класса), поставить их не в колонны по одному, а в колонны пар. В этом случае по улице (бульвару) будет проходить уже колонна по четыре (две рядом идущие колонны пар). Такое построение требует предварительной подготовки.

### 63. „Клуба“ (праздничное построение с цветами)

*Музыка: Д. Россини. Отрывок из оперы „Вильгельм Телль“.*

Изящной, мелодичной музыке светлого вальсового характера созвучен образ мягко покачивающихся под весенним ветерком и теплым солнечным светом цветов. Передают его дети своими легкими, плавными танцевальными движениями. Происходящие на каждой фигуре танца перестроения создают впечатление все ярче и гуще расцветающего сада.

Исходное расположение — дети стоят по кругу лицами вправо (против часовой стрелки). У них в каждой руке по цветку.

Описание. *1-я фигура.* Такты 1—8. Группа бежит по кругу легким бегом, подняв руки с цветами вверх; на 8-м такте останавливается, и все плавно опускают руки.

Такты 9—12. На «раз» 9-го такта дети легко скидывают руки вверх и затем кружатся на месте, постепенно опуская руки вниз (налетел ветерок и стих).

Такты 13—15. Повторяются движения 9—12-го тактов, но в конце 15-го такта руки остаются поднятыми; все останавливаются.

Такты 16—19. Дети мягко покачивают цветами вправо и влево, меняя направление на каждый такт.

Такты 20—21. Небольшая группа (12—15 человек), заранее подготовленная руководителем, неторопливо вбегает в середину круга, образуя внутренний круг. Стоящие во внешнем круге одновременно слегка отбегают назад, расширяя его.

*2-я фигура.* На повторение музыки (с 1-го такта до 29-й) все движения первой части повторяются в двух концентрических кругах, причем один из них двигается вправо, другой влево.

Такты 20—21. Из внутреннего круга вбегает на середину его заранее выбранная небольшая группа детей (4—6 человек), образуя третий (внутренний) круг.

*3-я фигура.* Музыка и движения повторяются в трех кругах, и на такты 20—21 все отходят назад (расширяя круги).

*4-я фигура* — концовка.

Такты 1—4. Стоящие в маленьком (внутреннем) круге, неторопливо кружась, поворачиваются спиной к центру; стоящие во втором круге подбегают к ним и также поворачиваются спиной к центру. Внешний круг, стоя на месте, покачивает цветы.

Такты 5—8. Подбегают дети большого (наружного) круга; повернувшись спиной к центру, они встают на колени и садятся на пятки. Одновременно дети, составляющие средний круг, встают на одно колено, маленький круг остается стоять во весь рост. На 8-м такте все плавно поднимают цветы. Образуется как бы цветущая клумба.

Концовку следует объяснить только тогда, когда ребята освоят первые три части построения.

Лучше, если у каждого круга будут цветы другого цвета.

«ПИОНЕРСКИЙ МАРШ»

М. ИОРДАНСКИЙ

В темпе марша

Musical score for 'Пионерский марш' in G major, 2/4 time. The score consists of three systems of piano accompaniment. The first system starts with a forte dynamic marking. The second system features a triplet of eighth notes in the right hand and a triplet of eighth notes in the left hand. The third system also includes a triplet of eighth notes in the left hand. The piece concludes with a final cadence.

ЛИТОВСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Л. ВИШКАРЕВА

Живо, легко

Musical score for 'Литовская народная мелодия' in G major, 2/4 time. The score consists of two systems of piano accompaniment. The piece is characterized by a lively and light tempo. The right hand features a rhythmic melody of eighth notes, while the left hand provides a steady accompaniment of chords.

# ФРАНЦУЗСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Ж. ВЕКЕРЛЕНА

Подвижно, не слишком быстро

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The melody is marked with a forte dynamic (*f*).

Second system of musical notation, continuing the melody and accompaniment.

Third system of musical notation, including a double bar line and the word "Конец" (End) below the bass staff. The dynamic marking *mf* is present.

Fourth system of musical notation, concluding the piece.

♩ с начала до конца.

«МАРШ»

А. ГРЕЧАНИНОВ

Marciale (Как марш)

The musical score consists of five systems of piano accompaniment. Each system is written for a grand piano with a treble and bass clef. The key signature is G major (one sharp) and the time signature is 2/4. The first system begins with a forte (*f*) dynamic. The second system continues the piece. The third system introduces a *f non legato* dynamic marking. The fourth system is marked *p* (piano). The fifth system returns to a forte (*f*) dynamic and concludes with a double bar line and repeat dots. The music features a mix of eighth and sixteenth notes, often beamed together, and rests, creating a rhythmic pattern characteristic of a march.

«МАРШ»

Ф. НАДЕНЕНКО

В темпе марша

The first system of the march is written in G major and 4/4 time. It begins with a treble clef and a bass clef. The melody in the treble clef starts with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a half note B4. The bass line starts with a quarter note G2, followed by a quarter note B1, and then a half note D2. The dynamic marking 'f' is placed at the beginning of the bass line.

The second system continues the march. It features a first ending bracket over the final two measures of the system, which end with a double bar line and a first ending repeat sign.

Живо, легко

The third system is marked 'Живо, легко' (Allegretto) and 'mf' (mezzo-forte). The time signature changes to 2/4. The melody in the treble clef consists of eighth notes, and the bass line consists of quarter notes. A dynamic marking 'mf' is placed at the beginning of the bass line.

The fourth system continues the 2/4 march. It features a first ending bracket over the final two measures, which end with a double bar line and a first ending repeat sign. A second ending bracket follows, leading to a final double bar line.

The fifth system is marked 'f' (forte). The time signature changes to common time (C). The melody in the treble clef consists of quarter notes, and the bass line consists of quarter notes. A dynamic marking 'f' is placed at the beginning of the bass line.

The sixth system continues the march in common time. The melody in the treble clef consists of quarter notes, and the bass line consists of quarter notes.

К упражнению 54  
«Регулирующий движения»

«МАРШ»

Л. ВИШКАРЕВ

Tempo di marcia



*mf*

К упражнению 55  
«Кружки и стайки»

«ЭКОСЕЗ», № 5

А. ЖИЛИН

Умеренно



1-й раз *p*  
2-й раз *mf*

*f*



К игре 56  
Игра в доминике

«МАЛЕНЬКАЯ ПЬЕСА»  
(отрывок)

Н. ЛАДУХИН

Быстро

*p*

*f*

К игре 58  
«Ищи свой цвет»

Вариации на тему русской народной песни  
«КАК ПОД ЯБЛОНЬКОЙ»

В. ГЕРЧИК

Неторопливо

*mf*

Оживленно

mp

The first system of music is in G major (one sharp) and 2/4 time. The right hand features a continuous eighth-note melody, while the left hand provides a steady accompaniment of quarter notes. The dynamic marking is mezzo-piano (mp).

The second system continues the piece with the same melodic and accompaniment patterns as the first system.

The third system concludes the 'Оживленно' section with a final cadence in the right hand.

Медленное

pp

The fourth system is marked 'Медленное' (Ad libitum) and 'pp' (pianissimo). The right hand plays a series of chords, and the left hand plays a steady accompaniment of quarter notes.

Живо

f

The fifth system is marked 'Живо' (Allegretto) and 'f' (forte). The right hand features a more active melody with eighth notes and chords, while the left hand continues with a steady accompaniment.

«РОСИНКИ»

С. МАЙКАПАР

*p*

*dim.*

*più* *f*

*pp*

8

8

8

К упражнению 60  
«Ведущие, вперед!»

## ЛАТВИЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Энергично

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is 2/4. The music begins with a forte (*f*) dynamic. The melody in the upper staff starts with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, then a quarter note B4, and a quarter note C5. The bass line consists of a steady quarter-note accompaniment: G3, B2, G3, B2, G3, B2, G3, B2.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff has a quarter note D5, followed by a quarter note E5, then a quarter note F#5, and a quarter note G5. The bass line continues with the same quarter-note accompaniment: G3, B2, G3, B2, G3, B2, G3, B2.

Немного быстрее, легко

The third system of musical notation begins with a mezzo-forte (*mf*) dynamic. The tempo instruction is "Немного быстрее, легко" (A little faster, light). The upper staff features a more active melody with eighth notes: G4, A4, B4, C5, D5, E5, F#5, G5. The bass line continues with the quarter-note accompaniment: G3, B2, G3, B2, G3, B2, G3, B2.

The fourth system of musical notation concludes the piece. The upper staff has a quarter note A5, followed by a quarter note B5, then a quarter note C6, and a quarter note D6. The bass line continues with the quarter-note accompaniment: G3, B2, G3, B2, G3, B2, G3, B2.

«ИГРА»

Н. ЛЮБАРСКИЙ

Оживленно

mf

p

f

«ЗДРАВСТВУЙ, МОСКВА!»

А. ЛЕПИН

В темпе марша

*mf*

*mf*

*mp*

First system of a musical score. It consists of three staves: a vocal line in treble clef and a piano accompaniment in grand staff (treble and bass clefs). The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The vocal line contains six measures of music. The piano accompaniment features a steady eighth-note bass line and chords in the right hand. A triplet of eighth notes is marked with a '3' in the second measure of the piano part.

*Привес*

Second system of the musical score, starting with the word "Привес" above the vocal line. It contains three staves. The vocal line has six measures, including a dynamic marking of *f* (forte) in the first measure. The piano accompaniment continues with a similar pattern, featuring a triplet of eighth notes in the second measure.

Third system of the musical score, consisting of three staves. The vocal line has six measures. The piano accompaniment continues with a steady eighth-note bass line and chords. A triplet of eighth notes is marked with a '3' in the second measure of the piano part.

Усиливая

The first system of the musical score consists of three staves. The top staff is a single melodic line in treble clef, starting with a quarter note followed by eighth and sixteenth notes. The middle and bottom staves are a grand staff in bass clef. The middle staff features a triplet of eighth notes in the first measure, followed by chords. The bottom staff provides a bass line with quarter and eighth notes. The key signature has one sharp (F#).

The second system of the musical score consists of three staves. The top staff begins with a dynamic marking of *f* (forte). The middle and bottom staves are a grand staff in bass clef. The middle staff features a triplet of eighth notes in the first measure, followed by chords. The bottom staff provides a bass line with quarter and eighth notes. The key signature has one sharp (F#).

The third system of the musical score consists of three staves. The top staff continues the melodic line with eighth and sixteenth notes. The middle and bottom staves are a grand staff in bass clef. The middle staff features a triplet of eighth notes in the second measure, followed by chords. The bottom staff provides a bass line with quarter and eighth notes. The key signature has one sharp (F#).



First system of musical notation. The vocal line (top staff) contains a melodic phrase. The piano accompaniment (middle and bottom staves) features a triplet of eighth notes in the right hand and a steady eighth-note bass line in the left hand.

Second system of musical notation. It includes performance instructions: "Для повторения" (For repetition) and "Для окончания" (For conclusion). The piano accompaniment features triplets and dynamic markings: *mf* (mezzo-forte), *tr* (trio), and *sf* (sforzando).

К упражнению 63  
«Клумба»

Отрывок из оперы «ВИЛЬГЕЛЬМ ТЕЛЛЬ»

Д. РОССИНИ

Third system of musical notation. It begins with the tempo marking "Allegretto (Оживленно)". The piano accompaniment consists of a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and chords in the left hand.

First system of a musical score in G major. The right hand features a melodic line with a slur over the first two measures and a fermata over the second. The left hand provides a harmonic accompaniment. Dynamics include *ff*, *dim.*, and *pp*. The word "Конец" (The End) is written below the first measure.

Second system of the musical score. The right hand continues the melodic line with a slur and a fermata. The left hand accompaniment is consistent. Dynamics include *ff*, *dim.*, and *p*.

Third system of the musical score. The right hand features a melodic line with a slur and a fermata. The left hand accompaniment is consistent. Dynamics include *ff*, *dim.*, and *p*.

Fourth system of the musical score. The right hand features a melodic line with a slur and a fermata. The left hand accompaniment is consistent. Dynamics include *ff*, *dim.*, and *p*.

РАЗДЕЛ IV

# АКТИВИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ



# Пояснения к упражнениям

Материал этого раздела построен на музыке, значительно более разнообразной по сравнению с музыкой упражнений других разделов, ее образы более индивидуализированы.

Перед детьми встает задача более или менее самостоятельно создавать законченный музыкально-двигательный образ. Для этого всем движениям — ходьбе, бегу, поскокам, танцевальным движениям — приходится придавать индивидуальную выразительность, часто коренным образом изменяя их характер и форму в соответствии с музыкой.

Например, легкому бегу в одном случае надо придать мягкость, танцевальность; в другом — сделать его стремительным, спортивным. Подпрыгивание из легкого, игривого может превратиться в тяжелое, комичное. В этой работе детям приходится исполнять движения то пружиннее, то плавнее, то спокойнее, то с размахом, самостоятельно применяя для этого все известные приемы движений (см. I раздел).

В IV разделе большое место занимают музыкальные упражнения и игры, построенные на конкретных подражательных образах поведения зверей, птиц, а также человеческой деятельности и т. д. Музыка сообщает каждому такому образу, движению, действию определенный эмоциональный, ритмический и динамический характер.

Понятно, что работа над такими образами никогда не может отрываться от музыки — дети все время опираются на свое восприятие, свое понимание музыкального образа в целом и деталях, опираются на музыкальный рассказ. Но, кроме того, они должны опираться на свой жизненный опыт, свои представления, воспоминания о данном конкретном образе.

В этом педагог должен помогать детям, развивая их воображение, зрительную, мышечную и эмоциональную память, без чего дети не смогут создать живой, полноценный музыкально-двигательный образ.

Основная задача танцев, плясок дать детям повеселиться под простую, радостную музыку. Воображение педагога должно помочь детям почувствовать индивидуальное содержание данного танца, пляски.

## Описание упражнений и игр

### 64. „На речке“ (упражнение)

*Музыка: русская народная мелодия „Ай, утушка луговая“, обработка Т. Ломовой.*

Светлая, радостная мелодия рождает в воображении детей летний ясный денек и веселую игру в стирку на речке или у пруда. У них развивается выразительность и свобода движений рук (особенно кистей); упражнение помогает в освоении маховых движений.



**О п и с а н и е.** Исходное положение и расположение — дети стоят слегка нагнувшись. Руки свободно свисают перед туловищем. В каждой руке — воображаемый платочек.

Такты 1—4. Дети полощут платочки в воде так, чтобы не выдергивать их из воды (слегка машут вправо-влево опущенными руками).

Такты 5—8. Выпрямившись и держа руки перед собой ладонями вниз, они стряхивают воду с платочков — сбрасывают кисти рук вниз.

Такты 9—12. Подняв руки вверх, сушат платочки на солнце — плавно помахивают руками и кистями вправо-влево.

Такты 13—16. Обмахиваются платочками — опустив руки в стороны или косо-вперед, то сгибают, то разгибают их в локтях.

При каждом движении рук кисти пассивно сгибаются и разгибаются. Руководитель объясняет детям, что кисти их рук изображают платочки. Ребята должны ясно представлять себе содержание своих движений — смотреть на воображаемый платочек.

Когда упражнение освоено, его можно исполнять с двумя настоящими платочками и соединить с упражнением 88 — «Пляши веселей!».

Подготовительные упражнения 16, 6.

## 65. „Звери и птицы“ (игра)

*Музыка: И. Гайдн. Анданте из Третьей симфонии (отрывок).*

Тяжелые басовые звуки темы связываются у детей с образами больших, грузных зверей, легкий, подвижный характер вариации — с полетом птиц. В последних тактах отрывка оба голоса звучат одновременно.

Игра развивает внимание к музыке, к ее характеру, началу и окончанию каждой ее части; воспитывает воображение, инициативу.



**Описание.** Дети, разделившись на две подгруппы, встают у двух стен зала без строя. Одна группа изображает зверей, другая — птиц.

Такты 1—16. Двигаются звери. На 16-м такте останавливаются и замирают на месте.

Такты 17—24. Двигаются птицы и также останавливаются на последнем такте.

Такты 25—32. Звери и птицы двигаются одновременно, каждый в своем характере.

Композиция в пространстве — по усмотрению руководителя (врассыпную, или по общему кругу, или по двум кругам и т. д.).

При первоначальном ознакомлении с игрой следует, назвав игру, предложить всем детям подвигаться под музыку и решить, который отрывок для зверей, а который для птиц. Играющие сами решают, какого зверя или птицу они будут изображать. Руководитель направляет их воображение в связи с особенностями музыки.

Вначале такты 25—32 не исполняются. Подгруппы двигаются каждая под свою музыку. Когда дети освоили музыку и нашли нужные движения, руководитель объясняет им игру в целом и обращает их внимание на характер последних тактов, в которых оба голоса (дискантовый и басовый) звучат одновременно.

## 66. „Гладить кошку“ (упражнение)

*Музыка: Т. Вилькорейская. „Нольбельная“.*

Музыка вызывает в воображении образ теплого, мягкого зверька, ощущение его пушистой шерсти, которую ласково гладят руки. Музыка и игровой образ помогают детям исполнять движение плавно, певуче.



Исходное положение — дети стоят или сидят со скрещенными ногами, держа на согнутой руке воображаемую кошку.

О п и с а н и е. Такты 1—8. На каждую музыкальную фразу они словно ласково проводят ладонью по голове и спинке кошки.

Такты 9—16. В связи с несколько изменившимся характером музыки движение на каждую фразу делается более протяженным (глядят кошку начиная с головы до самого кончика хвоста).

Руководитель должен постепенно оживлять в памяти детей образ кошки — форму ее головы, спины, хвоста; следует предложить им вслушаться в музыку, почувствовать разницу между первой и второй ее частью.

## 67. „Спать хочется“ (упражнение)

*Музыка: французская народная мелодия, обработка Ш. Видора.*

Воспринимая однообразный, как бы сонливый характер музыки, дети создают музыкально-двигательный образ: они долго борются со сном, в конце засыпают.

Упражнение развивает восприятие затактовой структуры мелодии.

О п и с а н и е. Исходное положение — дети сидят на полу, скрестив ноги. Кисти рук на коленях.

На затакт каждого такта дети плавно отклоняют корпус назад, крепко держа руками за колени (руки выпрямляются в локтях).

На «раз» каждого такта переносят и пассивно роняют корпус и голову вперед, почти касаясь головой скрещенных голеней (руки в локтях сгибаются пассивно).

На «раз» 5-го такта после затактового отклонения назад корпус и голова склоняются к правому (левому) колену.



На «раз» 6-го такта — к другому колену.

На «раз» 7-го и 8-го такта корпус и голова вновь падают вперед (как в 1—4-м такте). На 8-м такте все постепенно замедляют движение и остаются в позе заснувших, склонившись вперед до предела, пока звучит музыка.

Амплитуда движений корпуса назад и вперед не должна уменьшаться в течение всего упражнения.

Подготовительные упражнения 13, 7а.

## 68. „Колка дров“ (упражнение)

*Музыка: А. Серов. Отрывок из оперы „Рогнеда“.*

Энергичная музыка с тяжелыми однообразными акцентами вызывает ощущение повторяющихся и постепенно нарастающих усилий. Содержание музыкально-двигательного образа — имитация напряженного физического труда, кончающегося радостью преодоления трудностей.

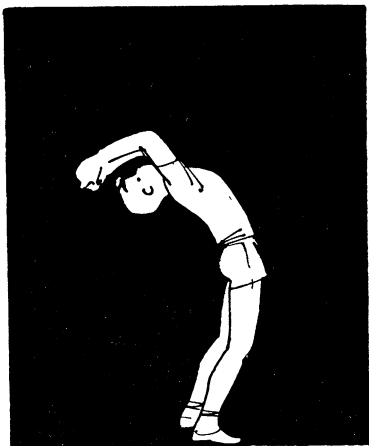
Упражнение развивает у детей умение исполнять движение хотя и с большим напряжением, но свободно, без зажимов.

**Описание.** Исходное положение — ноги расставлены шире плеч, руки подняты над головой и сцеплены в замок.

Такты 1—7. На «раз» каждого такта корпус резко сгибается вперед с сильным ударом руками перед собой (удар топором по полену); на «два» — пауза и подготовка к следующему движению. На «три» каждого такта туловище разгибается, сомкнутые руки поднимаются вверх (замах топором); на «четыре» — пауза и подготовка к следующему удару.

На счет «три» 8-го такта после удара дети резко выпрямляются и торжественно вскидывают руки в стороны-вверх («Ура! Полено расколото!»).





Во время удара и замаха нужно требовать от детей полного напряжения мышц, не допуская движения вполсилы.

Дети должны ясно представлять себе, где находится перед ними поле-но, по которому надо ударить: нередко они во время удара не останавливают руки перед собой, а проводят их между ногами. При замахе руки не должны сильно сгибаться в локтях (чтобы не ударить себя топором). Так как движение колки очень нагрузочное, не следует повторять его с начала до конца более двух раз. Упражнением очень увлекаются мальчики.

## 69. „Ветерок и ветер“ (упражнение)

*Музыка: Л. Бетховен. „Лендлер“.*

Образ молодых деревьев или кустов, качающихся под легким дуновением или сильным порывом ветра, хорошо раскрывает детям эмоционально-динамическое содержание музыки. Дети учатся изменять характер движения с плавного на размашистое, со слабого на сильное и обратно.

**О п и с а н и е.** Исходное расположение и положение — дети свободно размещаются по залу лицом в одну сторону так, чтобы поднятые в стороны руки не касались соседей. Руки поднимают вверх.

Такты 1—8 (*p*). Ветерок слабо колышет ветви деревьев (кустов). Поднятые руки слегка переводят то вправо, то влево, тихонько колышатся кисти рук (листья). Движение плавное, направление меняется на каждый такт. Голова склоняется в сторону движения рук, взгляд — на листья.

Такты 9—12 (*f*). Поднялся сильный ветер. Дети бросают верхнюю часть корпуса и руки то вправо, то влево, сгибаясь в пояснице.

Такты 13—16 (*p*). Ветер затихает. Повторяется первое движение. На 16-м такте руки медленно опускаются вниз.



Руководитель следит, чтобы руки детей все время были мягкими и гибкими, как ветки деревьев (без излишнего напряжения в плечах и в локтях), чтобы кисти рук и пальцы (листочки) тоже слегка шевелились и чтобы на 9—12-м такте корпус не наклонялся вперед.

Подготовительные упражнения 16, 6, 8, 9.

## 70. „Поднимай флаг!“ (упражнение)

*Музыка: болгарская песня, обработка Т. Ломовой.*

Флажки в руках детей помогают им передать решительный, энергичный характер этой маршевой песни: то поднимая, то размахивая ими, они отвечают на резкие акценты, на динамическое нарастание в музыке.

Описание. Дети стоят свободной группой лицом к руководителю. В правой (левой) руке флажок.

Такт 1. На «раз» флажок быстро вскидывают в сторону-вверх и держат так до конца такта.

Такт 2. На «раз» флажок резко опускают вниз перед собой.

Такты 3—4. Повторение движений 1—2-го такта.

Такты 5—8. Стоя, ребята энергично размахивают флажками высоко перед собой вправо-влево.

Такты 9—16. Группа делится приблизительно пополам; дети расходятся вправо и влево и идут назад вдоль длинных стен зала (см. рис. 12); флажки держат перед собой.

Такты 13—24. Все снова сходятся в общую группу и решительно идут вперед (см. рис. 13), высоко подняв флажки над головой; четко останавливаются, приставив ногу к ноге и еще выше подняв флажок.

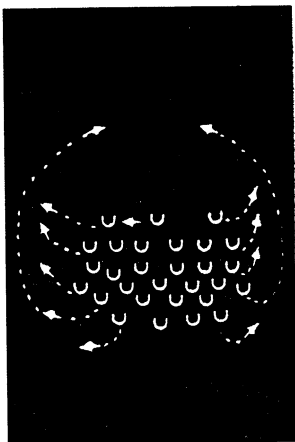


Рис. 12

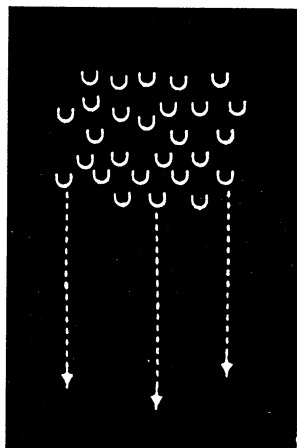


Рис. 13

## 71. „Прыгай через препятствия!“ (упражнение)

*Музыка: венгерская народная мелодия.*

Характерный одинаковый ритмический рисунок и четкие окончания всех шести фраз веселой, живой мелодии рождают движение бодрого пружинного бега с прыжками через воображаемые препятствия.

У детей совершенствуется координация, ловкость движения, умение останавливаться с окончанием музыкальной фразы прыжком на обе ноги.

**Описание.** Упражнение исполняется по широкому кругу, с большими интервалами между бегущими.

Такты 1—4. Дети бегут размахивая руками; на конце музыкальной фразы перепрыгивают через воображаемую лужу, камень и останавливаются, приземляясь на обе ноги вместе, подняв руки в стороны (для равновесия).

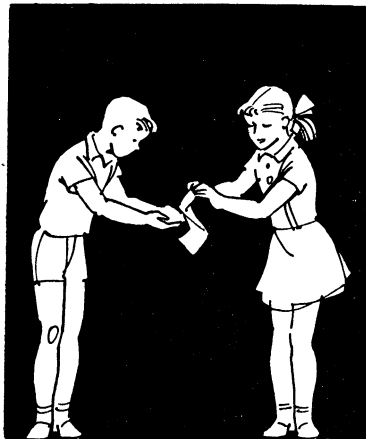
**Примечание.** Прыжок приходится на конец 3-го такта, приземление — на «раз» 4-го такта.

Рекомендуется исполнять по очереди двумя-тремя подгруппами, чтобы детям не было тесно и они не устали.

## 72. „После дождя“ (упражнение)

*Музыка: венгерская народная мелодия.*

В музыке, несколько юмористического характера, ясно чувствуются два образа: очень осторожная, собранная первая часть внезапно разрешается бурным весельем второй. Руководитель вспоминает с детьми, как весело жарким летом после сильного дождя бегать босиком по влажной земле и брызгаться теплой водой.



Игровой образ помогает детям ярко передавать динамический контраст.  
Описание. Исходное положение — дети свободно размещаются по всему залу, подальше друг от друга.

Такты 1—4 (*p*). Каждый ребенок, осторожно ступая, ходит вокруг воображаемой лужи, стараясь ходить по ее краю и не замочить ног (шаг на каждую четверть).

Такты 5—11 (*f*). Расшалившись, все прыгают обеими ногами прямо в середину лужи и продолжают там прыгать так сильно, чтобы брызги летели во все стороны. На 11-м такте дети выпрыгивают из лужи.

Упражнение повторяется.

Руководитель будит воображение детей (например, подсказывает, что девочки, прыгая по лужам, стараются подобрать платье, чтобы не замочить его, и т. п.).

## 73. „Передача платочка“ (считалка)

*Музыка: Т. Ломова. „Мелодия“.*

Неторопливая, плавная, приветливая музыка первой части внезапно сменяется веселой плясовой.

Дети включаются в общий ритм движения, в поочередное действие, учатся вежливо общаться друг с другом; у них совершенствуется плавность движения, восприятие затактового построения мелодии. На музыку второй части каждый получивший платок пляшет по-своему.

Исходное расположение — дети стоят в кругу. У одного в руке платочек.

Описание. *1-я часть.* На затакте ребенок, держащий платочек, плавно переносит его по направлению к своему соседу справа (слева), который

(на «раз» следующего такта) принимает платок двумя руками и затем, на следующую музыкальную фразу, так же переносит его и передает дальше. Передающий и принимающий сопровождают движение небольшим поклоном (один просит взять платок, другой благодарит).

*2-я часть* (и повторение ее). Ребенок, последним получивший платок в конце первой части, выходит в круг и пляшет, размахивая платочком. С окончанием музыки встает на свое место в кругу; при повторении 1-й части передает платочек дальше по кругу.

Упражнение повторяется несколько раз.

Когда упражнение освоено, можно поделить группу на небольшие кружки (по 9—10 человек) с одним платочком в каждом кружке или в большом круге дать платочки сразу двум-трем детям, стоящим в разных его сторонах.

Педагог следит, чтобы во 2-й части движения соответствовали легкому, веселому характеру музыки. Если мальчики пытаются плясать впрысядку, надо им указать, что характер музыки не похож на русскую плясовую и посоветовать поискать другие движения.

## 74. „Запомни музыку“ (игра)

*Музыка: четыре французские народные мелодии, обработка Ж. Венерлена и Ш. Видора.*

В игре сопоставляются разные по характеру (темпу, ритму, динамике) мелодии; двигаясь, дети сравнивают их между собой, запоминают четыре разных по содержанию музыкальных образа.

Упражнение хорошо развивает музыкальную память, внимание и организованность коллективного действия.

Руководитель дает детям подвигаться под все четыре мелодии; вместе они определяют, какое из предложенных детьми движений лучше передает характер музыки. Затем группа делится на четыре кружка, и каждый из них выбирает музыку, под которую он будет двигаться.

Мелодии играются вразбивку; услышав свою музыку, кружок начинает двигаться, с окончанием ее — останавливается (или присаживается на корточки).

Для облегчения можно сначала дать не четыре, а две мелодии (например, для бега и для высокого шага) — на каждую музыку будут одновременно двигаться два кружка.

Повторяя игру на следующих занятиях, обязательно перераспределять музыку между кружками.

Постепенно можно направлять внимание детей на особенности каждой мелодии (части, фразы, изменение характера) и предлагать отметить их в движении поворотами, остановками, изменениями направления (например, в мелодии *с* на тактах 9—10 можно, повернувшись лицом к центру, сужать круг, а на тактах 11—12 его расширить; на тактах 13—16 снова идти по кругу и т. п.).

Следует ввести соревнование кружков — в смысле внимания к музыке, быстроты узнавания мелодий, точности окончания движения, качества и выразительности его выполнения.

В виде игровой концовки к упражнению можно предложить трем кружкам перестроиться в общий круг, вокруг кружка-победителя, и всем вместе исполнить его движения в двух концентрических кругах, но в разном направлении.

**Примечание.** Примерные движения:

Мелодия *а*. Ходьба высоким шагом (держась за руки или просто по кружку).

Мелодия *б*. Бег (держась за руки). Шаг на каждую четверть.

Мелодия *в*. Ходьба мягким шагом (держась за руки). Один шаг на каждый такт.

Мелодия *г*. Пскоки (не держась за руки).

## 75. Игра с лентами

*Музыка: латышская народная мелодия.*

Музыка легкая, игривая, неторопливая — так же легко и непринужденно дети с лентами бегают, играют, шутят друг с другом. Все мелодические и динамические изменения музыкального рассказа должны быть отражены в движении. Вырабатывается навык заканчивать движение точно с музыкой.

**Описание.** Группа стоит в общем кругу, который разделен на 4—5 подгрупп. У всех детей в обеих руках по ленте. В середине круга перед каждой подгруппой лицом к ней стоит ведущий. Перед началом игры дети поднимают руки в стороны.

Такты 1—4. Легко и неторопливо бегут к центру круга, постепенно переводя руки вперед (показывая ведущему свои ленты). Шаг =  $1/4$ .

Такты 5—8. Таким же движением отбегают обратно на свои места, переводя руки в исходное положение. Останавливаются четко прыжком на две ноги.

Такты 9—12 (*p*). Немного наклонившись и держа руки перед собой, дети движением кистей слегка треплют ленты — попеременно одной рукой сбрасывая ленту вниз, другой взмахивая ею вверх (по два движения на такт), — шутя дразнят ведущего.

Такты 13—15 (*f*). Выпрямившись и подняв вверх руки и голову, они делают те же движения, попеременно сильно размахивая лентами, одной вперед, другой назад.

Такт 16. Сразу опустив руки, дети должны спрятать их за спины, так, чтобы к счету «два» не было видно ни одной ленты. Ведущий внимательно следит за своей подгруппой, подсчитывая число опоздавших, которые выбывают из игры.

После двух-трех повторений игры ведущие выясняют, чья подгруппа лучше работала.

## 76. „Гуси и волк“ (игра)

*Белорусская народная мелодия „Гуси“, обработка Т. Ломовой.*

Данная обработка знакомой детям мелодии рождает у них образ нетопливо ходящих вразвалку гусей, их стремительного бега с появлением волка.

На основе музыки они создают образ гусей — подражают их походке, остановкам, оглядкам, взмахам крыльев при бегстве.

**Описание.** Такты 1—4, вступление. Гуси, находящиеся в одном конце зала (дома), осматривают, все ли спокойно вокруг.

Такты 5—16. Гуси выходят в поле (идут на согнутых ногах); останавливаются, щиплют траву, оглядываются, вытягивают шеи (нет ли где волка).

Такты 5—16 можно повторить два раза.

Такты 17—20 и 21—24. Гуси продолжают ходить; внезапно — с ускорением и усилением музыки — волк (который прятался в противоположной от дома гусей стороне зала) бросается их ловить; гуси, взмахивая крыльями, летят домой.

## 77. „Кот и мыши“ (игра)

*Музыка: Т. Ломова. „Мыши“.*

Задача игры в том, чтобы передать суетливое, беззвучное движение мышей, которое рисует музыка (1—12-го такта); резкий динамический контраст концовки музыки выражается стремительным бегом.

**Описание.** Исходное расположение — ребенок (кот) сидит на корточках (или свернувшись на стуле) у одной из коротких стен зала, спиной к мышам. Глаза у кота закрыты.

Дети (мыши) — у противоположной стены в норе (за чертой).

Такты 1—12 (*p*). Мыши тихонько появляются из норы, бесшумно двигаются по комнате в разных направлениях (ищут пищу), постепенно приближаясь к коту. Кот делает вид, что спит. Трогать кота запрещается.

Такты 13—16 (*f*). Кот открывает глаза, вскакивает и ловит мышей, которые стремительно убегают обратно в свою нору. Характер музыки последних громких тактов передается стремительностью бега; совпадения его с ритмом музыки не требуется.

Пойманные мыши выбывают из игры.

Игра повторяется.

**Примечание.** Кажущаяся легкость игры обманчива. Проводить ее в группе, еще не получившей музыкально-двигательных навыков и недостаточно организованной, не рекомендуется, так как дети увлекаются только моментом «ловешек» и чрезмерно возбуждаются.

## 78. „Птичий двор“ (игра)

*Музыка: французская мелодия XVIII века, обработка Дофина.*

Игра развивает у детей способность передавать в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа, развивает умение создавать образы действующих лиц (птиц и зверей), активизирует воображение, наблюдательность, память.

Раньше чем проводить эту игру в целом, следует в виде упражнения дать детям поработать под музыку над образами петухов, насекомых, лисы, цыплят. Если ребята затрудняются найти нужные движения, подсказать им возможные варианты (петухи могут важно ходить, поднимая вперед прямую ногу или согнув ее в колене; руки могут быть выпрямлены и сложены за спиной; у цыплят руки согнуты в локтях и отведены назад, как маленькие крылышки, и т. п.). Надо разбудить детское воображение, заставить их вспомнить живых птиц, их повадки. После этого, разделив группу, предложить всем посмотреть на разработанные товарищами образы, дать им оценку.

**Описание.** Дети выбирают лису, нескольких петухов и насекомых; остальные — цыплята. Каждый петух и насекомая имеют свой выводок цыплят.

Исходное расположение — все, кроме лисы, находятся в одном конце зала — в курятнике; лиса — в углу на противоположном конце.

Такты 1—8. Дети бегом, мелкими шажками (шаг на каждую восьмушку) высыпают на двор, суетливо разбегаются во все стороны, подражая цыплятам, ищущим корм.

Такты 9—16. Из курятника выходят петухи и насекомые и важно шествуют по двору. Цыплята сбегаются к своим петухам и насекомым, продолжают суетиться вокруг них. В это же время лиса крадется вдоль длинной стены зала, приближаясь к курятнику.

Такты 17—20. На 17-м и 18-м такте лиса делает движение к птицам, как бы высовываясь из кустов. Петухи и насекомые, почуввав опасность, останавливаются и хлопают крыльями (руками по бедрам); на 19—20-м такте они поворачиваются лицом к лисе и раскрывают руки-крылья в стороны. Цыплята сбегаются к своим петухам и насекомым и прячутся за их спинами. Лиса снова скрывается, притаившись в кустах.

Такты 21—28. Лиса бросается к птицам и пытается прорваться к цыплятам мимо защищающих их петухов и насекомых, отесняя их от курятника. На 26—28-м такте птицы стремительно бегут к курятнику, лиса ловит бегущих.

Пойманные выбывают из игры.

При повторении игры на роль лисы следует выбирать другого играющего.

**Примечание.** В небольшом помещении одновременно играть могут 20—25 детей.



# Танцы, пляски, танцевальные упражнения

## 79. „Дуда“ (пляска)

*Музыка: Ан. Александров. „Дуда“.*

Пляска дает возможность детям, у которых еще нет никаких музыкально-двигательных навыков, поплясать, повеселиться.

Исходное расположение и положение — дети стоят в нескольких кружках, слегка расставив ноги, руки за спиной, головы слегка опущены.

Такты 1—2 (вступление). Неторопливо поднимают и подают друг другу руки.

Такты 3—6. На каждый такт лениво покачиваются с ноги на ногу вправо и влево (два качания на такт).

Такты 7—10. Поднимают головы и легко бегут на месте, слегка ускоряя темп.

Такты 11—14. Бегут вправо по кругу.

Такты 15—18. Отпускают руки и кружатся на месте, подняв руки в стороны-вверх. В конце останавливаются лицами в круг, опустив руки.

Такт 19. Два раза топают перед собой правой и левой ногой.

Такты 20—21. На 20-м такте поднимают вперед руки и на 21-м такте делают два скользящих хлопка (тарелками).

Такт 22. Останавливаются с поднятой вверх рукой (или обеими руками).

Пляска рекомендуется для первых уроков. Исполняется по показу руководителя сначала с одним небольшим кружком детей, потом с другим; можно напомнить детям текст песенки: «Как без дудки, вот беда, ходят ноги не туда; а как дудочку почуют — сами ноженьки танцуют».

## 80. „Попляшем?“ (парная пляска)

*Музыка: А. Жилинский. „Детская полька“.*

Описание. Дети встают в пары лицом друг к другу.

Такты 1—8. Хлопают друг друга по ладоням, свободно отражая ритм коротких музыкальных фраз.

На каждом хлопке дети слегка склоняют головы то вправо, то влево, заигрывая друг с другом.

Такты 9—16. Берутся за обе руки и сильно кружатся влево поскоками. Руки натянуты, корпус слегка откинут. На 16-м такте пары возвращаются в исходное положение, останавливаются и закладывают руки за спину.

Такты 17—24. Дети, задорно подняв голову, не спеша кружатся поодиночке на месте вправо (влево). Движение — простые, слегка притопывающие шаги (шаг на каждую четверть). На 24-м такте направление круже-

ния меняется. На 24-м такте, вернувшись в исходное положение, все делают три притопа (на «раз и два»).

Пляска повторяется несколько раз.

Исполнять пляску могут дети в самом начале занятий; ее можно показать с кем-нибудь из более сообразительных и музыкальных ребят, выявляя эмоциональный характер каждого движения.

Необходимо объяснить и показать детям, что, начиная кружение (такты 9—16), каждый в паре должен слегка сместиться влево, иначе будет неудобно двигаться поскачками.

## 81. „Вертушки“ (упражнение)

*Музыка: украинская народная мелодия, обработка Я. Степового.*

**О п и с а н и е.** Исходное расположение — дети стоят в кругу на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руководитель выбирает трех-четырех ведущих, которые начинают упражнение.

Такты 1—4. Ведущие легким пружинным бегом (шаг на каждую четверть) движутся вправо (влево) внутри круга. С концом музыкальной фразы ведущие приглашают того ребенка, до которого они успели добежать.

Такты 5—8. Взявшись под правую руку с приглашенными, ведущие таким же бегом кружатся с ними на месте. Остальные хлопают в ладоши.

При повторении упражнения внутри круга бегут те дети, которых пригласили ведущие. Прежние ведущие встают на их места.

Вначале руководитель назначает только одного ведущего, затем их число увеличивается до трех-четырех человек. Когда дети вполне освоились с упражнением, можно его усложнить. Выбрав новых ведущих, прежние ведущие не уходят в круг, а продолжают бегать вместе с новыми. Таким образом, число бегущих при каждом повторении упражнения удваивается, пока в кружение не будут вовлечены все участвующие.

До исполнения упражнения надо показать детям, как братья под руки. В дальнейшем упражнение используется также для кружения в других положениях — держась за обе руки или за одноименную руку другого ребенка (см. стр. 183, упр. 18).

Если руководитель замечает, что играющие сбиваются с ритма бега, он может предложить всем детям побежать под музыку — сначала на месте, потом по кругу.

## 82. „Кто лучше скачет“ (упражнение)

*Музыка: Т. Ломова. „Игра“.*

**О п и с а н и е:** Исходное расположение — группа стоит кругом. В центре руководитель с двумя-тремя wybranными детьми.

Такты 1—8. Все движутся по кругу поскачками с ноги на ногу. Движение легкое, без напряжения; руки помогают взмахами — одной вперед, дру-

гой назад. На 8-м такте дети останавливаются прыжком на обе ноги и, сразу повернувшись, скачут влево по кругу (на повторение музыки). С окончанием ее останавливаются, повернувшись лицом в круг. Руководитель и дети, стоящие в центре, наблюдают, кто лучше, четче и ритмичнее исполняет движение.

Такты 9—12. Каждый из стоявших в центре подходит к ребенку, хорошо, по его мнению, выполнявшему движение, берет его за обе руки и (такты 13—16) выходит с ним на середину круга.

Такты 17—24. Пары пляшут, выбрасывая вперед попеременно то одну, то другую ногу. Стоящие в кругу хлопают в ладоши.

При повторении упражнения все плясавшие остаются в центре и участвуют в выборе лучших исполнителей.

Вначале, при ознакомлении с упражнением, в центре стоит один руководитель.

Движение тактов 17—24 технически отрабатывается отдельно всеми детьми. Руководитель следит, чтобы дети исполняли его легко, без напряжения, чтобы при выбрасывании ноги не поворачивали ступню носком внутрь, чтобы корпус держали прямо и не наклоняли голову. В начале года упражнение можно упростить — двигаться все время в одном направлении (вправо или влево), не отмечая остановки на 8-м такте. Упражнение служит продолжением работы над поскоками (см. упр. 39, 40).

### 83. „Побежим и потанцуем“ (танцевальное упражнение)

*Музыка: эстонская танцевальная мелодия.*

О п и с а н и е. Исходное расположение — группа стоит кругом, взявшись за руки.

На такты 1—8 и их повторение дети легко бегут вправо (влево) по кругу. На счет «два» 8-го такта останавливаются лицом в круг и отпускают руки.

Такт 9. Подбоченившись, на «раз» полуприседают, на «два» выпрямляются.

Такт 10. На «раз» выставляют вперед правую ногу, ставя ее на пятку; на «два» снова приставляют ее к левой.

Такт 11. Те же движения левой ногой.

Такт 12. Тремя шагами на месте поворачиваются спиной к центру круга.

Такты 13—15. Повторение движений 9—11-го такта.

Такт 16. Тремя шагами на месте поворачиваются лицом в круг. Затем упражнение повторяется сначала.

В соответствии с характером музыки все движения исполняются легко, спокойно и танцевально. Руководитель следит, чтобы выставленная на пятку нога была четко согнута в подъеме, носок ее смотрел вверх, пальцы оставались прямыми; чтобы дети не выставляли ногу излишне далеко вперед и не переносили на нее тяжесть тела. Все время должна сохраняться хорошая

осанка, корпус не наклоняется. Особо руководитель обращает внимание детей на четкость и неторопливость поворотов на 12-м и 16-м такте, ритмичное исполнение которых часто не сразу дается детям (они заменяют шаги резким крутым поворотом вне музыки).

Повторить упражнение 47, подготовительные упражнения 20, 21.

## 84. „Отойди и подойди“ (парный танец)

*Музыка: хорватская народная мелодия, обработка В. Герчин.*

**Описание.** Дети встают в пары, держась за руки накрест и слегка приподняв их перед грудью.

Такты 1—4 и повторение их. Пары за парой двигаются по залу спокойными, легкими поскоками. На 4-м такте (второй раз) поворачиваются лицами друг к другу и останавливаются прыжком на обе ноги. Отпустив руки, подбочиваются.

Такты 5—6. Отходят друг от друга четырьмя спокойными шагами (спиной).

Такты 7—8. Возвращаются друг к другу, на 8-м такте делают три притопа с легким вежливым поклоном.

Такты 5—8 (повторение). Повторяются те же движения.

Такты 9—12 (*f*). Повернувшись друг к другу правым плечом, дети берутся под руки и энергично кружатся влево поскоками. Свободные руки подняты в стороны, ладонями вверх, корпус и голова отклоняются влево, дети задорно смотрят друг на друга.

На 12-м такте поворачиваются друг к другу левым плечом и снова берутся под руки, но левыми руками.

Такты 13—16. Дети кружатся вправо. На 16-м такте возвращаются в исходное положение, после чего танец начинается сначала.

В большом зале можно внести изменение: на 5—8-м такте дети отходят друг от друга на семь шагов и исполняют три притопа; на повторение возвращаются друг к другу.

## 85. „Хочу — не хочу“ (парная пляска)

*Музыка: карельская мелодия.*

**Описание.** Исходное расположение—дети стоят в парах по кругу лицом в сторону движения (против часовой стрелки). Пары держатся за руки.

*1-я часть* (такты 1—8 и повторение их). Пары двигаются вправо по кругу легкими поскоками. На 8-м такте отпускают руки, тремя шагами на месте поворачиваются лицами влево по кругу и меняют руки. При повторении музыки пары двигаются поскоками в левую сторону. В конце 8-го такта каждая пара поворачивается лицом друг к другу и останавливается.

*2-я часть* (такт 9). Дети делают два сильных скользящих хлопка в ладоши.

Такт 10. Три притопами поворачиваются спинами друг к другу, как бы говоря сердито: «Не хочу!» (с тобой танцевать).

Такт 11. Повторение движений 9-го такта.

Такт 12. Три притопами дети снова поворачиваются лицами друг к другу, как бы говоря: «Нет! Хочу!»

Такты 13—16. Пары взявшись за обе руки, кружатся поскоками. На 16-м такте возвращаются на свои места.

На повторение 2-й части музыки движения те же. На 16-м такте все возвращаются в исходное положение для повторения пляски.

Руководитель показывает пляску в целом в паре с кем-нибудь из более успевающих или сообразительных детей; при этом необходимо так выразительно и ярко выполнять все движения пляски, и в особенности второй ее части, чтобы сразу почувствовалось ее шутливое содержание. Затем руководитель предлагает всем детям или нескольким парам выполнить пляску так, как они ее поняли. На следующих занятиях руководитель предлагает детям вслушаться в музыку, обращает их внимание на ее особенности, постепенно уточняет детали движений и помогает детям углублять выразительность их исполнения.

## 86. „Дружные тройки“ (танец)

*Музыка: И. Штраус. „Полька“ (отрывок).*

**Описание.** Исходное расположение — дети стоят тройками по кругу лицом в сторону движения танца (против часовой стрелки). В каждой тройке дети держатся за руки.

Три аккорда вступления. Готовясь начать танец, дети слегка приподнимают соединенные руки (не выше плеч). Дети, стоящие крайними в тройках, кладут свободную руку на пояс (мальчики) или придерживают юбочку (девочки).

*1-я часть музыки* (такты 1—8). Тройки движутся вдоль стен зала легким бегом, сохраняя интервалы.

С окончанием 1-й части музыки останавливаются.

*2-я часть музыки* (такты 9—16). Стоящие по краям тройки, повернувшись лицом к среднему, слегка хлопают в ладоши. Ребенок, стоящий в середине тройки, танцует, самостоятельно выбирая движения. С окончанием музыки кланяется одному из детей, стоящих с края, приглашая его танцевать.

Затем музыка повторяется сначала.

Три аккорда вступления. Подав друг другу правые руки, приглашенный и танцевавший меняются местами (три спокойными шагами). Дети принимают исходное положение пляски, которая повторяется затем с другим средним.

В третий раз в середину встает третий ребенок.

Танец осваивается во второй половине года, когда у детей уже есть некоторые музыкально-двигательные навыки.

Необходимо объяснить ребятам, что при беге тройкой по кругу они должны согласовывать свои шаги с шагами товарищей (крайним в тройках приходится бежать более широкими шагами, а бегущим ближе к центру — меньшими). Объясняя вторую часть пляски, указать, что дети должны приглашать еще не танцевавшего. В импровизации дети часто пытаются использовать элементы русской пляски, не чувствуя, что они не созвучны музыке Штрауса. Необходимо объяснить им, чтобы они выбирали движения, соответствующие легкому, танцевальному характеру музыки.

## 87. „Круговой галоп“ (танец)

*Музыка: венгерская народная мелодия.*

**Описание.** Исходное расположение — дети встают в круг и берутся за руки.

*1-я часть музыки* (такты 1—8). Двигаются боковым галопом вправо. В конце 8-го такта останавливаются прыжком на обе ноги и отпускают руки.

*2-я часть музыки* (такты 9—10). Стоя на месте, делают три размашистых скользящих хлопка.

Такты 11—12 (включая затакт). Кладут руки на пояс и делают маленькие топающие шаги к центру: колени присогнуты (дети как будто шутя пугают друг друга). Шаг на каждую восьмушку.

Такты 13—16. Дети выпрямляются, вскидывают руки вверх и легко кружатся на месте (движение — бег).

*Повторение 2-й части.* Те же движения, но на тактах 11—12 топающие шаги делаются в обратном направлении — дети, пятясь, расширяют круг. Затем берутся за руки, и пляска повторяется сначала.

В первый раз пляска проводится по показу и с участием руководителя. Показывая движения, он должен подчеркнуть разнообразный характер отдельных моментов пляски: задорный, веселый общий галоп первой части музыки, ширину и размах хлопков, юмористический характер пугания и снова веселое кружение — во второй части. Руководитель обращает внимание ребят на то, что в соответствии с характером музыки шаг галопа надо исполнять резче, отскок сильнее и выше.

## 88. „Пляши веселей!“ (плясовое упражнение с платочком)

*Музыка: русская народная мелодия „Я рассею свое горе“.*

**Описание.** Исходное расположение — дети встают в пары (девочка с мальчиком) и берутся за руку. У девочек в свободной руке платочек, поднятый в сторону-вверх. Мальчики подбочениваются левой рукой.

Такты 1—4. Пары легко и неторопливо бегают по залу враспынную (шаг на каждую четверть). С окончанием 4-го такта все останавливаются, повернувшись лицом к своей паре. Девочки опускают руку с платком.

Такты 5—6. Девочки размахивают платком вправо-вверх и влево-вниз. Мальчики делают скользящие хлопки руками.

Такты 7—8. Все поодиночке спокойными шагами кружатся на месте (шаг на каждую четверть.). Руки опущены, ладони повернуты вперед.

Затем дети принимают исходное положение в парах. Пляска повторяется.

Первую часть упражнения можно сначала исполнять не в парах, а поодиночке, так как детям трудно сразу двигаться парами врасыпную. Ребята должны стоять подальше друг от друга (или пара от пары) — на расстоянии, удобном для исполнения размашистых движений (такты 5—6).

Если часть пар образуется из одних девочек (или из одних мальчиков), то оба танцующих в паре исполняют одинаковые движения (девочки — взмахи, мальчики — хлопки).

Рекомендуется это плясовое упражнение соединять с упражнением 64 как его продолжение.

Подготовительные упражнения 6, 9 и 30.

## 89. Зеркало (плясовое упражнение)

*Музыка: русская народная мелодия „Ой, хмель мой, хмелен“, обработка М. Раухвергера.*

**Описание.** Исходное построение группы — по выбору руководителя. Дети свободно размещаются на площадке лицами в одну сторону, либо стоят в кругу, либо в шеренгах вдоль стен, но так, чтобы все могли хорошо видеть движения солиста и не мешали друг другу. Первый солист выходит на середину или встает перед детьми.

Такты 1—8. Солист исполняет заранее заданное ему руководителем движение. Дети смотрят.

Такты 9—16. Все вместе с солистом повторяют то же движение.

По окончании музыки первый солист убегает на свое место, а на его место выходит следующий солист и исполняет новое движение, которое затем повторяют все дети.

Описанную форму можно варьировать в соответствии с задачами: упражнение может служить для первого ознакомления детей с новым движением, в таком случае роль солиста исполняет руководитель; оно может активизировать детей — тогда солистам предлагается самим выбирать знакомые движения, а в дальнейшем находить и свои новые. В последнем случае руководитель следит, чтобы эти движения соответствовали характеру русской пляски и музыки.

Когда дети освоились с музыкой и поняли задание, солист должен возвращаться на свое место к моменту окончания музыки: одновременно на его место выбегает следующий (в этом случае музыка повторяется без перерыва). Следует наблюдать за тем, чтобы дети не повторяли движений друг друга.

## 90. „Кто лучше пляшет?“ (плясовое упражнение)

*Музыка: А. Гречанинов. „На гармонике“ (отрывок).*

**Описание.** Исходное расположение — группа построена шеренгами (квадратом) вдоль четырех стен зала лицом к середине. Шеренги условно перенумеровываются.

Вступительный такт. Дети, готовясь к пляске, подбочиваются.

Такты 1—4 (*p*). Первая шеренга вполсилы, без напряжения исполняет одно из движений русской пляски. На «раз» 4-го такта все слегка топают ногой впереди опорной ноги, как бы вызывая на пляску детей стоящей против них третьей шеренги.

Такты 1—4, повторение (*p*). Третья шеренга повторяет это же движение, также вполсилы.

Такты 5—8 и повторение (*f*). Первая и третья шеренги поочередно повторяют то же движение в полную силу, более ярко.

На повторение музыки вторая и четвертая шеренги начинают исполнять какое-нибудь другое движение. Первоначально движения детям предлагает руководитель (из освоенных ранее). Позднее их выбирают дети, стоящие в первой шеренге. Нумерацию шеренг следует менять.

Исполняя движение без напряжения, дети не должны изменять его основную форму и ритм или допускать нечеткость в исполнении, а лишь изменять силу напряжения мышц, размах движения. Например, в полуприседании (№ 47, 50) выставленная нога становится ближе пяткой к носку опорной ноги, уменьшается сгибание колена, голова не так высоко закидывается, заключительный притоп делается мягко и т. п.

## 91. Хоровод

*Музыка: русская народная мелодия „На горе-то калина“, обработка А. Новикова.*

**Описание.** Исходное расположение — дети стоят в кругу лицами к центру, держась за руки.

Такты 1—3. Идут к центру круга начиная с правой ноги. На 3-м такте тремя притопами на месте подчеркивают ритмический рисунок музыки (см. упр. 48). Шаг на каждую четверть.

Такты 4—6. Не поворачиваясь и начиная с левой ноги, отступают на первоначальные места. На 6-м такте — три притопа.

Такты 7—9. Мальчики, подбочившись, а девочки, сложив руки на груди, оставаясь лицом в круг, двигаются вправо по кругу приставными шагами (см. упр. 46). На 9-м такте — три притопа на месте.

Такты 10—12. Тем же шагом хоровод идет в левую сторону. На 12-м такте — три притопа. Затем хоровод повторяется.

**Пояснения.** Хоровод исполняется, когда дети уже вполне усвоили использованные в нем элементы русской пляски, когда они умеют держать круг и т. п. Если детям трудно выполнять приставной шаг в сторону без сцепления, можно предложить им взяться за руки.



## 92. Русская пляска (парами)

*Музыка: русская народная мелодия „Во саду ли, в огороде“ (тема и две вариации).*

Исходное расположение — каждый выбирает себе пару. Затем все свободно располагаются у стен зала. У девочек в правой руке платочек.

*1-я часть музыки* (тема). Мальчики идут важным шагом, свободно выбирая направление. В конце останавливаются.

*2-я часть музыки* (1-я вариация). Каждая девочка с платочком легким беговым шагом приближается к мальчику и обегает вокруг него. Мальчики пляшут на месте, сами выбирая движения.

*3-я часть музыки* (2-я вариация). Девочка подает мальчику конец платочка. Продолжая держаться за платочек и подняв его выше головы, оба пляшут на месте лицом друг к другу, выбрасывая вперед то одну, то другую ногу. С концом музыки девочки убегают на свои места. Музыка и пляска повторяются снова (1-я часть), причем мальчики останавливаются уже на новых местах.

Мальчики могут свободно выбирать направление, но так, чтобы зал был равномерно заполнен и чтобы при пляске парами не мешать друг другу.

## 93. Хоровод с хлопучками

*Музыка: русская народная мелодия „Выходили красны девицы“, обработка А. Лейнина.*

**О п и с а н и е.** Мальчики с девочками, образовав пары, встают в общий круг. Мальчики стоят справа от девочек, лицом в круг, девочки — спиной в круг; пары берутся за левые руки, приподняв их до уровня груди; правые руки отводят назад и подают детям соседних пар.

Такты 1—6 с затактом. Хоровод идет вправо (против часовой стрелки).

На 2-м такте, продолжая идти, все плавно поворачиваются — мальчики спиной, девочки лицом в круг. Для этого дети разъединяют и спокойно переносят руки, слегка поднимая их вверх, и в парах берутся за правые руки.

Такты 3—4. Хоровод продолжает идти.

Такты 5—6. Пары, не прекращая движения, медленно поворачиваются лицами друг к другу, отпускают руки и останавливаются. Мальчики стоят на расставленных ногах.

Такты 7—8 с затактом. Дети хлопками, притопами, а мальчики также присядками и хлопучками по бедрам или по голени отражают задорный ритм припева песни (см. упр. 43 ж, з).

Такты 9—11 с затактом. Пары, взявшись за обе руки, кружатся плавным хороводным шагом и возвращаются в исходное положение.

Хоровод повторяется.

**П р и м е ч а н и е.** Не следует разрешать девочкам делать несвойственные им (мужские) движения — хлопучки по бедрам, присядки.

Русская народная мелодия  
«АЙ, УТУШКА ЛУГОВАЯ»

Обработка Т. ЛОМОВОЙ

Оживленно

mf

p

f

АНДАНТЕ ИЗ ТРЕТЬЕЙ СИМФОНИИ  
(отрывок)

И. ГАЙДН

Неторопливо, тяжело

*mf* *ten.* *ten.* *ten.*

*p* *ten.* *ten.* *ten.*

Легко, не ускоряя

*mf* *ten.* *ten.* *ten.*

The score consists of six systems of piano music. The first system is marked 'Неторопливо, тяжело' and 'mf'. The second system is marked 'p'. The third system is marked 'Легко, не ускоряя' and 'mf'. The fourth system continues the 'Легко, не ускоряя' instruction. The fifth and sixth systems continue the piece. The music is in 2/4 time and features a variety of textures, including melodic lines and block chords.

«КОЛЫБЕЛЬНАЯ»

Т. ВИЛЬКОРЕЙСКАЯ

Очень плавно

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of two staves each. The first system is marked 'p' (piano) and includes the instruction 'Очень плавно' (Very smoothly). The second system is marked 'mf' (mezzo-forte). The piece concludes with a double bar line in the fifth system.

К упражнению 67  
«Спать хочется»

### ФРАНЦУЗСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Ш. ВИДОРА

Медленно, плавно

*p*

*rit. dim. pp*

К упражнению 68  
«Колма дров»

### Отрывок из оперы «РОГНЕДА»

А. СЕРОВ

Неторопливо, энергично

*f*

*cresc.*

*ff*

«ЛЕНДЛЕР»

Л. БЕТХОВЕН

Умеренно, спокойно

The musical score is written for piano and bass. It consists of five systems of two staves each. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The tempo is marked 'Умеренно, спокойно' (Moderato, tranquillo). The piece starts with a piano (*p*) dynamic. The melody is simple and characteristic of a folk dance. The bass line provides harmonic support with chords and single notes. The piece ends with a forte (*f*) dynamic.

## БОЛГАРСКАЯ ПЕСНЯ

Обработка Т. ЛОМОВОЙ

В темпе марша

The musical score is written for piano in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of five systems of two staves each (treble and bass clef). The first system begins with a dynamic marking of *f* and includes a *ff* marking at the end. The second system includes a *f* marking. The third system includes a *ff* marking. The fourth system includes a *ff* marking. The fifth system concludes the piece with a final cadence.

К упражнению 71  
«Прыгай через препятствия!»

## ВЕНГЕРСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Allegretto

The musical score is written for piano in 2/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of five systems of two staves each. The tempo is marked 'Allegretto'. The first system begins with a *mf* dynamic and includes accents (^) over the first notes of the upper staff. The second system ends with a *f* dynamic. The third system includes a *p* dynamic. The fourth system continues the rhythmic pattern. The fifth system concludes the piece with a final chord in the right hand and a sustained bass line in the left hand.



К упражнению 72  
«После дождя»

## ВЕНГЕРСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Подвижно, легко

The first system of music is in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of two staves. The upper staff begins with a piano (*p*) dynamic and features a melodic line with eighth and quarter notes. The lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and eighth notes.

Тяжелее, не замедляя

The second system continues the piece, marked with a forte (*f*) dynamic. The melodic line in the upper staff becomes more rhythmic and accented, while the accompaniment in the lower staff maintains a steady eighth-note pattern.

The third system concludes the piece with a fortissimo (*ff*) dynamic. The melodic line features a prominent trill and a final sustained note, while the accompaniment provides a solid harmonic base.

К упражнению 73  
«Передача платочка»

## «МЕЛОДИЯ»

Т. ЛОМОВА

Плавно, не торопясь

The first system of the second piece is in 3/4 time with a key signature of two sharps (D major). It begins with a piano (*p*) dynamic. The upper staff features a smooth, flowing melodic line with long intervals, while the lower staff provides a simple harmonic accompaniment.

The second system continues the piece, maintaining the piano (*p*) dynamic. The melodic line in the upper staff continues its smooth, flowing character, with the accompaniment in the lower staff providing a steady harmonic support.

Оживленно

Two systems of musical notation for a piano piece. The first system consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef, both in 2/4 time. The key signature has one sharp (F#). The first system includes a dynamic marking of *mf*. The second system continues the piece and ends with a double bar line.

К игре 74  
«Запомни музыку»

Французская народная мелодия  
«ПОЛИШИНЕЛЬ»

Обработка Ш. ВИДОРА

Энергично, весело

Two systems of musical notation for a piano piece. The first system consists of a grand staff with a treble clef and a bass clef, both in 2/4 time. The key signature has one flat (Bb). The first system includes a dynamic marking of *f*. The second system continues the piece and ends with a double bar line. The word 'Конец' is written above the second system and below the first system of the second system.

Французская народная мелодия  
«КОРОЛЬ ДАГОБЕР»

Обработка Ж. ВЕКЕРЛЕНА

Неторопливо

The first system of the piano score is in G major and 6/8 time. The right hand begins with a half note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The left hand starts with a half note G3, followed by quarter notes F3, E3, and D3. The first measure is marked with a forte *f* dynamic. The second measure continues with quarter notes C5, B4, and A4. The third measure has quarter notes G4, F4, and E4. The fourth measure features eighth notes G4, A4, B4, and C5. The fifth measure has quarter notes B4, A4, and G4. The sixth measure is marked with a piano *p* dynamic and contains a half note G4.

The second system continues the melody. The right hand has quarter notes G4, A4, and B4, followed by quarter notes C5, B4, and A4. The left hand has quarter notes G3, F3, and E3, followed by quarter notes D3, C3, and B2. The first measure of this system is marked with a piano *p* dynamic.

The third system continues the melody. The right hand has quarter notes G4, A4, and B4, followed by quarter notes C5, B4, and A4. The left hand has quarter notes G3, F3, and E3, followed by quarter notes D3, C3, and B2. The first measure of this system is marked with a piano *p* dynamic.

The fourth system concludes the piece. The right hand has quarter notes G4, A4, and B4, followed by quarter notes C5, B4, and A4. The left hand has quarter notes G3, F3, and E3, followed by quarter notes D3, C3, and B2. The first measure of this system is marked with a forte *f* dynamic.

Французская народная мелодия  
«ПРЕКРАСНЫЙ ЗАМОК»

Обработка Ш. ВИДОРА

Allegretto

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. It contains a melody of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment of quarter notes: G3, B2, C3, E3, G3, B2, C3, E3, G3, B2, C3, E3.

The second system continues the melody and accompaniment. The upper staff has eighth notes: D4, C4, B3, A3, G3, F#3, E3, D3, C3, B2, A2, G2. The lower staff continues with quarter notes: F#2, A2, B2, C3, F#2, A2, B2, C3, F#2, A2, B2, C3.

The third system continues the melody and accompaniment. The upper staff has eighth notes: F#3, E3, D3, C3, B2, A2, G2, F#2, E2, D2, C2, B1. The lower staff continues with quarter notes: B1, C2, D2, E2, B1, C2, D2, E2, B1, C2, D2, E2.

The fourth system concludes the piece. The upper staff has eighth notes: A1, G1, F#1, E1, D1, C1, B0, A0, G0, F#0, E0, D0. The lower staff continues with quarter notes: C1, D1, E1, F#1, C1, D1, E1, F#1, C1, D1, E1, F#1. The system ends with a double bar line.

Французская народная мелодия  
«МАРИ»

Обработка Ж. ВЕКЕРЛЕНА

Умеренно скоро

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 6/8 time signature. It begins with a melody starting on G4, moving to A4, B4, and then a dotted quarter note G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, starting with a bass line of G2, A2, B2, and then a dotted quarter note G2. A dynamic marking of *mf* is placed between the staves.

The second system continues the piece. The upper staff has a melody with a dotted quarter note G4, followed by an eighth note A4, and then a quarter note B4. The lower staff has a bass line with a dotted quarter note G2, followed by an eighth note A2, and then a quarter note B2. A dynamic marking of *p* is placed between the staves.

The third system continues the piece. The upper staff has a melody with a dotted quarter note G4, followed by an eighth note A4, and then a quarter note B4. The lower staff has a bass line with a dotted quarter note G2, followed by an eighth note A2, and then a quarter note B2. A dynamic marking of *f* is placed between the staves.

The fourth system continues the piece. The upper staff has a melody with a dotted quarter note G4, followed by an eighth note A4, and then a quarter note B4. The lower staff has a bass line with a dotted quarter note G2, followed by an eighth note A2, and then a quarter note B2.

The fifth system concludes the piece. The upper staff has a melody with a dotted quarter note G4, followed by an eighth note A4, and then a quarter note B4. The lower staff has a bass line with a dotted quarter note G2, followed by an eighth note A2, and then a quarter note B2. The system ends with a double bar line.

# ЛАТЫШСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Умеренно

The musical score is written for piano in 2/4 time with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It consists of five systems of two staves each (treble and bass clef). The tempo is marked 'Умеренно' (Moderato). The dynamics range from *mf* (mezzo-forte) to *p* (piano) and *f* (forte). The melody is primarily in the treble clef, while the bass clef provides harmonic support with chords and bass lines. The piece concludes with a double bar line.

# БЕЛОРУССКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Т. ЛОМОВОЙ

Умеренно

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It contains a melody of eighth and quarter notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The dynamic marking *mf* (mezzo-forte) is placed above the first measure of the bass staff.

The second system continues the melody and accompaniment from the first system. It features a repeat sign (double bar line with dots) in the middle of the system, indicating a first ending. The notation includes various rhythmic patterns and chordal structures.

The third system continues the piece, showing further development of the melodic and harmonic themes. The notation includes slurs and ties across measures, indicating phrasing and continuity.

Для окончания

The fourth system is the beginning of the ending section. It features a simpler melodic line in the upper staff and a more rhythmic accompaniment in the lower staff. The dynamic marking *ff* (fortissimo) is present at the end of the system.

The fifth system concludes the piece with a final flourish. The upper staff has a more active melodic line with slurs and accents, while the lower staff provides a steady accompaniment. The dynamic marking *ff* is clearly visible at the end of the system.

«МЫШИ»

Т. ЛОМОВА

Легко, подвижно

The musical score is written for piano in 2/4 time, with a key signature of one sharp (F#). It consists of five systems of two staves each. The first system begins with a piano (*p*) dynamic marking. The melody in the right hand features eighth-note patterns and slurs. The bass line provides harmonic support with chords and single notes. The second system continues the melodic and harmonic development. The third system shows a change in the bass line's texture. The fourth system includes a fortissimo (*sf*) dynamic marking and a piano (*p*) marking, indicating a dynamic contrast. The fifth system concludes with a fortissimo (*ff*) dynamic marking and a final cadence.



ФРАНЦУЗСКАЯ МЕЛОДИЯ XVIII века

Обработка ДОФИНА

Живо

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. It begins with a forte dynamic marking 'f'. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a series of chords in the right hand and a steady eighth-note accompaniment in the left hand. There are several accents marked with a lambda symbol (Λ) above the notes.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with some grace notes and accents. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment. There are several accents marked with a lambda symbol (Λ) above the notes.

The third system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with some grace notes and accents. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment. There are several accents marked with a lambda symbol (Λ) above the notes.

The fourth system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with some grace notes and accents. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment. There are several accents marked with a lambda symbol (Λ) above the notes. The word "ускоряя" (accelerando) is written above the right hand in the third measure of this system.

Живо 8

The fifth system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with some grace notes and accents. The lower staff maintains the eighth-note accompaniment. There are several accents marked with a lambda symbol (Λ) above the notes.

8-

Piano introduction for the piece. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 2/4. The music features a series of chords in the right hand and a rhythmic accompaniment in the left hand, including eighth and sixteenth notes.

К пляске 79  
«Дуда»

### «ДУДА»

Ан. АЛЕКСАНДРОВ

Медленно

First system of the song. It includes a vocal line and piano accompaniment. The key signature is two flats (Bb and Eb), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Медленно' (Ad libitum). The vocal line begins with a rest, followed by the lyrics 'Как без дуд-ки,'. The piano accompaniment consists of a melody in the right hand and a bass line in the left hand.

Second system of the song. It includes a vocal line and piano accompaniment. The key signature changes to two sharps (F# and C#), and the time signature remains 2/4. The vocal line continues with the lyrics 'вот бе - да, хо - дят но - ги не ту - да.' The piano accompaniment continues with the same melodic and harmonic structure as the first system.

росо acceler.

*cresc.*

А как ду - доч - ку по - чу - ют, са - ми но - жень -

Скоро

- ки тан - цу - ют А как ду - доч - ку по - чу - ют,

*p cresc*

са - ми но - жень - ки танцу - ют. А - - - А -

К пляске 80  
«Попляшем?»

«ДЕТСКАЯ ПОЛЬКА»

А. ЖИЛИНСКИЙ

В темпе польки

К упражнению 81  
«Вертушки»

### УКРАИНСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Я. СТЕПОВОГО

Живо, весело

«ИГРА»

Т. ЛОМОВА

Оживленно

*mf*

1. 2.

*mp legato*

*f*

К упражнению 83

«Побежим и потанцуем»

## ЭСТОНСКАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ МЕЛОДИЯ

Умеренно, легко

The musical score is written for piano in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of five systems of two staves each (treble and bass clef). The first system includes the tempo marking 'Умеренно, легко' and the trill symbol 'tr' in the bass line. The melody in the treble clef is characterized by eighth-note patterns and slurs. The bass line provides harmonic support with chords and moving lines. The piece concludes with a double bar line and repeat dots in the final measure of the fifth system.

ХОРВАТСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка В. ГЕРЧИК

I часть

Умеренно

Musical notation for the first part of the piece, measures 1-4. The music is in G major (one sharp) and 2/4 time. It features a melody in the right hand and a bass line in the left hand. A first ending bracket is shown above the final measure.

II часть

Musical notation for the second part of the piece, measures 5-8. It begins with a second ending bracket above the first measure. The melody continues in the right hand, while the left hand provides harmonic support with chords and single notes.

III часть

Musical notation for the third part of the piece, measures 9-12. The melody in the right hand becomes more active with eighth notes, while the left hand continues with a steady bass line.

Musical notation for the fourth part of the piece, measures 13-16. The right hand features a series of eighth-note chords, and the left hand maintains a consistent rhythmic pattern.

Musical notation for the fifth part of the piece, measures 17-20. The piece concludes with a final cadence in the right hand and a simple bass line in the left hand.



## КАРЕЛЬСКАЯ МЕЛОДИЯ

Не быстро, легко

*tr*

Тяжелее, не замедляя

*f*

Легко

*mf*

«ПОЛЬКА»  
(отрывок)

И. ШТРАУС

Не скоро

*mf* *p*

Живее

*mf*

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a key signature of one flat (B-flat). It is divided into five systems of two staves each. The first system is marked 'Не скоро' (Not so fast) and includes dynamic markings *mf* and *p*. The second system continues the piece. The third system is marked 'Живее' (Faster) and includes a *mf* dynamic marking. The fourth and fifth systems continue the piece, with the fifth system ending with a double bar line. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings.

## ВЕНГЕРСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Не очень скоро

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a key signature of one sharp (F#). It consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system begins with the instruction *f non legato*. The melody in the treble clef is characterized by a series of eighth-note chords and single notes, while the bass clef provides a steady accompaniment of eighth-note chords. The second system continues the melodic and harmonic development. The third system introduces a dynamic shift to *p* (piano) for the treble part, with accents over the notes. The fourth system concludes the piece with a final chord in both staves.

Русская народная мелодия  
«Я РАССЕЮ СВОЕ ГОРЕ»

Неторопливо, легко

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. It contains a melody of eighth notes: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. It contains a bass line of eighth notes: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3, F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A dynamic marking of *mf* is placed above the first measure of the upper staff.

The second system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody from the first system: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3, F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. The key signature changes to two sharps (F# and C#) starting from the second measure of this system.

The third system of the musical score consists of two staves. The upper staff contains a series of chords: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3, F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A dynamic marking of *f* is placed above the first measure of the upper staff.

The fourth system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody: G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The lower staff continues the bass line: G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3, F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3. A dynamic marking of *mf* is placed above the first measure of the upper staff. The system concludes with a double bar line.



К упражнению 90  
«Что лучше пляшет?»

«НА ГАРМОНИКЕ»  
(отрывок)

А. ГРЕЧАНИНОВ

Весело

mf

p

f

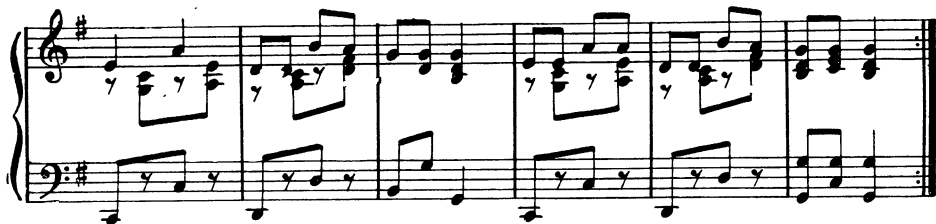
К пляске 91  
Хоровод

Русская народная мелодия  
«НА ГОРЕ-ТО КАЛИНА»

Обработка А. НОВИКОВА

Умеренно, скоро

mf



К пляске 92  
Русская пляска

Русская народная мелодия  
«ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ»

Умеренно

Тема



I-я вариация

The first system of the first variation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, some beamed together, and slurs. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and moving lines. The key signature has one sharp (F#).

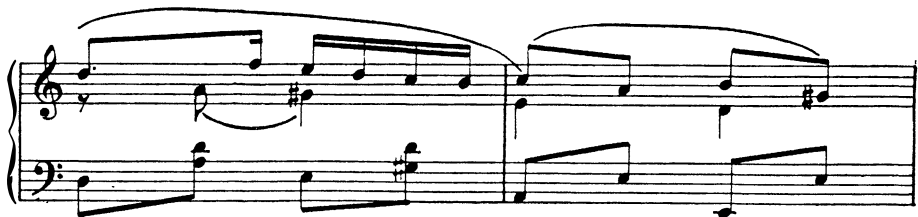
The second system of the first variation continues the melodic and bass lines from the first system. It features similar rhythmic patterns and phrasing, with slurs and ties connecting notes across measures.

The third system of the first variation concludes the melodic phrase. The upper staff shows a final melodic flourish, and the lower staff provides harmonic support with chords and moving lines.

II-я вариация

The first system of the second variation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, some beamed together, and slurs. The lower staff is in bass clef and contains a bass line with chords and moving lines. The key signature has one sharp (F#).





К пляске 93

Хоровод с хлопучками

Русская народная мелодия  
«ВЫХОДИЛИ КРАСНЫ ДЕВИЦЫ»

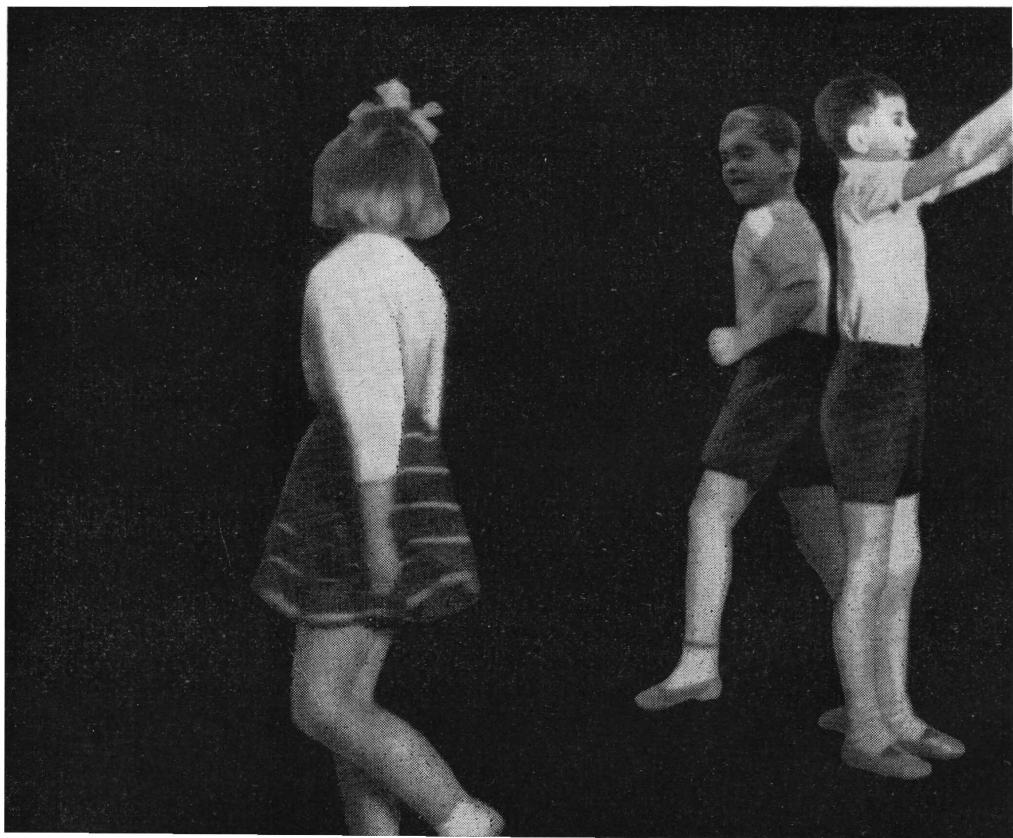
Обработка А. ЛЕЙКИНА



The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major, indicated by two sharps (F# and C#). The time signature is not explicitly shown but appears to be 4/4. The first measure of the upper staff contains a half note D5, a quarter note E5, and a quarter note F#5, with a dynamic marking of *f*. The second measure contains a half note G5, a quarter note A5, and a quarter note B5. The third measure contains a half note C6, a quarter note D6, and a quarter note E6, with a dynamic marking of *mf*. The bass staff in the first measure has a half note D4, a quarter note E4, and a quarter note F#4. The second measure has a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The third measure has a half note C5, a quarter note D5, and a quarter note E5.

The second system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major. The first measure of the upper staff contains a half note D5, a quarter note E5, and a quarter note F#5. The second measure contains a half note G5, a quarter note A5, and a quarter note B5. The third measure contains a half note C6, a quarter note D6, and a quarter note E6. The bass staff in the first measure has a half note D4, a quarter note E4, and a quarter note F#4. The second measure has a half note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The third measure has a half note C5, a quarter note D5, and a quarter note E5.

# МАТЕРИАЛ ДЛЯ II КЛАССА





# Пояснения к упражнениям



На основе опыта, навыков, умений, приобретенных детьми в I классе, второклассники могут творчески передавать, а также самостоятельно создавать более разнообразные по содержанию и форме музыкально-двигательные образы.

В музыкальный репертуар II класса наряду с народной и детской музыкой включены небольшие произведения (или отрывки из них) композиторов-классиков и современной советской музыки. Они требуют большей чуткости к эмоциональному содержанию, умения воспринимать более развернутый музыкальный рассказ.

Поэтому и музыкально-двигательные образы делаются более значительными, глубокими по содержанию, более точными и сложными по форме. Работа над ними способствует росту творческой активности детей.

Непосредственная (бессознательная) двигательная реакция на музыку в I классе в основном выражала общий эмоциональный характер музыки; теперь она делается глубже и полнее: в ней ярче выявляется настроение, характер звучания и особенности данного музыкального произведения<sup>1</sup>.

Также совершенствуется и умение детей целенаправленно находить и изменять движения для более выразительного воплощения музыкально-двигательных образов.

Дети начинают чувствовать, что самые незначительные изменения ритма, напряженности, направления движения могут придавать ему новую выразительность. Этому, например, содействует работа над упражнениями (или вариантами упражнений), в которых сопоставляются два музыкально-двигательных образа, близкие по движениям, но различные по эмоциональному содержанию<sup>2</sup>.

Другой пример: высокий шаг и в I классе служил для выражения активных волевых чувств ребят; однако теперь, в соответствии с более разнообразным содержанием упражнений, дети учатся в каждом из них изменять ритм и внешнюю форму высокого шага, внося в него детали, уточняющие образ, придающие ему нужную выразительность<sup>3</sup>.

Насколько активнее, ярче и инициативнее стало воображение у второклассников, заметно, если повторить с ними что-нибудь из материала I класса. Например, вспоминая упражнение «Гладить кошку»<sup>4</sup>, одна девочка неожиданно (до начала музыки) наклонилась и «подняла кошку с пола»; ее примеру тотчас последовали другие дети, но каждый сделал это по-своему.

Во II классе уже не приходится так часто напоминать (как первоклассникам): «Посмотрите на свой (воображаемый) платочек, мячик» и т. п., —

---

<sup>1</sup> Приведем пример: во время работы над упражнением 34 аккомпаниатор по ошибке изменил ритм во второй части «Экосеза» Шуберта. Дети уже слышали эту музыку, но, почувствовав в ней новые ритмические акценты, незаметно для себя стали отмечать их прыжками на каждом третьем шаге бега.

<sup>2</sup> Например, упр. 25, 26 (II кл.).

<sup>3</sup> См. описания упражнений 35 (I кл.), 28, 59 (II кл.).

<sup>4</sup> Упр 66 (I кл.).



дети уже научились включаться в музыку, действие, видеть воображаемые предметы, правдиво действовать с ними.

Это дает каждому из них все возрастающую возможность по-своему интерпретировать, творчески перерабатывать показанное или объясненное руководителем упражнение; вносить в движения множество мелких деталей, по-разному характеризующих музыкально-двигательный образ. Например, один мальчик, передавая настороженность, сосредоточенность пограничников во II части марша Люлли<sup>1</sup>, идет, «взяв винтовку наизготовку», другой оглядывается по сторонам, девочка наклоняется, как бы прячась. В бессюжетных музыкальных упражнениях дети все глубже и тоньше переживают и раскрывают в своих движениях эмоциональный характер и звучание музыки. Во многих упражнениях (и сюжетных и бессюжетных) ребятам предоставляется полная возможность самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ — находить нужные для этого движения и, постепенно вживаясь в музыку, совершенствовать их выразительность.

Возрастает воспитательное значение пространственно-коллективных заданий. Выполняя их, группа переживает общий подъем, чувствует себя единым целым. С музыкой сливаются воедино не только движения, но и чувства детей; создается цельный музыкально-двигательный образ. У коллектива развивается чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания — оно требует организованности, активности, внимания каждого его члена, независимо от того, исполняет ли он в данный момент роль ведущего или нет.

В этом помогают упражнения, которые развивают у детей способность ориентироваться в пространстве, самостоятельность в решении коллектив-

<sup>1</sup> Упр. 28.

ных заданий, умение создавать пространственный рисунок движения коллектива, исполнять роль ведущих и т. п. (см. упражнения III, а также II раздела).

Само собой разумеется, что самостоятельность, активность детей во II классе не означает снижения руководящей роли педагога на всех этапах работы — она только делается менее заметной детям, более осторожной и тонкой. Очень большое внимание руководитель должен уделять развитию у детей воображения, эмоциональной памяти, наблюдательности, без которых невозможна их творческая работа над материалом.

Чтобы успешно осваивать материал II класса, дети нуждаются в новых умениях и технических навыках.

1. Надо совершенствовать и развивать умение детей исполнять движения пружинным, маховым и плавным приемом, изменять их силу, амплитуду, ритм, темп, осваивать более сложные движения — пружинные для рук, плавные для корпуса, маховые для корпуса и ног.

Большое число упражнений II класса строится на энергичных пружинных движениях (прыжках, поскоках, сильном беге); для исполнения их дети должны учиться быстро и сильно отталкиваться (выпрямляться, отрываться от пола, подниматься). Образы энергичные, стремительные требуют также умения пользоваться сильными маховыми движениями, увлекающими за собой весь корпус (см. упражнения I раздела).

2. Углубленное освоение упражнений II раздела должно обогащать второклассников новыми выразительными средствами, развивать их двигательное воображение, повышать технику.

3. Параллельно со всей этой работой необходимо, чтобы дети систематически и тщательно работали над подготовительными упражнениями. Без этого они не смогут успешно выполнять музыкально-двигательные задания.

В начале второго года обучения необходимо повторять с детьми часть освоенного в I классе материала.

Все методические пояснения и указания, предпосланные материалу I класса, действительны для работы со II классом; рекомендуется перечитать их перед началом занятий.



# ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



# Пояснения к подготовительным упражнениям

Подготовительные упражнения из программы I класса (и пояснения к ним) сохраняют свое значение в работе со II классом. Их надо использовать в течение всего года при работе над новыми движениями. Кроме них, во II классе разучиваются и другие упражнения, подготавливающие детей к новым видам движений. Так, упражнения 12 и 13 увеличивают подвижность тазобедренного и коленного сустава, необходимую для сильного бега, прыжков; упражнения 5, 8—10 нужны для выработки у детей правильного выполнения различных движений корпуса. И т. д.

В программе второго года встречаются движения, связанные с переносом тяжести тела с одной ноги на другую; многие образы требуют стремительности движения и быстроты изменения его направления; для этого дети должны освоить подготовительные упражнения — 12 (I кл.) и 7 (II кл.).

## Описание подготовительных упражнений

### Исходные положения

#### 1. Положение стоя (тяжесть тела перенесена на одну ногу)

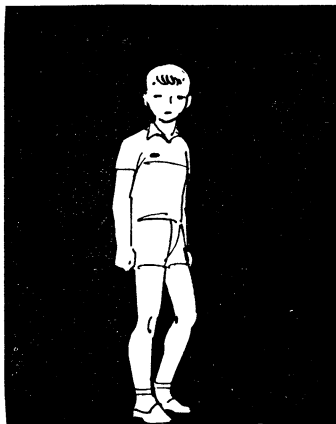
Принимая это положение, дети встают в исходное положение с опорой на обе ноги; затем спокойно переносят тяжесть на одну ногу, сохраняя хорошую, прямую осанку, не изгибаясь в корпусе, не изменяя положения освободившейся ноги.

При положении ноги вместе (или на слегка расставленных ногах) свободная от тяжести нога, естественно, не напрягается ни в колене, ни в ступне, касаясь пола всей ступней или ее передней частью. При широко расставленных ногах надо следить, чтобы свободная нога излишне не напрягалась, но и не подтягивалась пассивно к опорной ноге.

При положении на расставленных ногах дети часто, перенося тяжесть тела на одну ногу, поворачивают корпус в ту же сторону и одновременно поворачивают свободную ногу носком несколько внутрь; во избежание этой ошибки следует повторять с ними упражнение 12 (I кл.).

#### 2. Положение в выпаде

Принимается из основной стойки — см. упр. 1 (I кл.) и 7 (II кл.). Надо следить, чтобы дети, сохраняя положение выпада, не переносили тяжесть тела с одной ноги на обе, а также чтобы свободная от тяжести нога у них излишне не напрягалась, колено не втягивалось.



### 3. Позиции 1, 2, 3-я

Умение правильно выполнять исходные положения ступней и понимать общепринятые названия их (позиции) облегчает и ускоряет освоение ряда движений, требующих точного исходного положения.

а) 1-я позиция естественная — см. упр. 1 (I кл.). 1-я позиция увеличенная — угол между ступнями увеличивается до  $70-80^\circ$ , тяжесть тела располагается равномерно на всю ступню; руководитель внимательно следит, чтобы дети не наваливались на большой палец. Колени втягиваются.

б) 2-я позиция — см. упр. 5 (I кл.).

в) 3-я позиция (естественная) — принимается из 1-й естественной позиции — одна нога переставляется вперед, ее пятка касается середины ступни другой ноги. Угол между ступнями остается нормальный ( $45-50^\circ$ ), тяжесть тела на передней части обеих ступней или на ноге, находящейся позади (в тех случаях, когда движение начинает нога, стоящая впереди). Колени не напрягаются.

Увеличенная первая позиция используется в растягивающих упражнениях, например, полуприседание; см. упр. 20а (I кл.).

## Развитие мышечного чувства

### 4. Упражнения в напряжении и расслаблении мышц ног

Описание. Исходное положение — стоя на одной ноге. Другая слегка поднята вперед, голень пассивно свисает, мышцы ступни расслаблены. Колени опорной ноги слегка согнуто.

а) Быстрыми легкими движениями в коленном суставе встряхивать ступни, как тряпочки.

б) Выпрямить ногу в колене; расслабив мышцы, дать ноге пассивно согнуться, покачаться и остановиться.

В упражнении б) пассивное покачивание голени не должно подменяться активным ее раскачиванием (при пассивном движении голень качнется два-три раза с постепенным уменьшением размаха и остановится).

Оба упражнения следует разучивать, сопоставляя их с активными движениями в тех же суставах — см. упр. 21 (I кл.) и 13 (II кл.).

## 5. Раскачивание рук и корпуса

Упражнение развивает подвижность и пружинность корпуса.

**Описание.** Дети, уронив корпус вперед — см. упр. 7 (I кл.), остаются в этом положении. Равномерным пружинным движением разгибая и сгибая колени, они раскачивают из стороны в сторону свисающие руки, одновременно подбрасывая корпус, который то слегка разгибается, то сгибается (падает).

Нельзя подменять пассивное качание рук и падение корпуса (после каждого толчка вверх) активным движением в плечах и пояснице. Заметив эту ошибку, руководитель должен остановить детей и вновь повторить упражнение: ронять корпус и руки. Надо, подойдя к ребенку, слегка толкнуть свисающие руки, чтобы они покачались. Если в плечах есть зажимы, руки не будут качаться. Это поможет детям почувствовать напряжение в плечах и снять его.

## 6. Круговые махи рук («мельница») с усилением до прыжка

Упражнение помогает ребятам почувствовать значение маховых движений рук для выполнения сильных прыжковых движений.

**Описание.** Следует повторить упражнение 11 (I кл.). Затем руководитель предлагает детям начать описывать руками очень маленькие круги, постепенно увеличивая силу и размах движения, сопровождая каждый мах пружинным движением в коленях. Усиливая оба движения, дети броском рук вверх заставляют себя подниматься на носки, а затем отрываться от пола, сильно подпрыгивая вверх на сомкнутых ногах (так, чтобы возникало ощущение полета).

Во время прыжка колени и ступни выпрямлены.

## 7. Выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене

Упражнения непосредственно продолжают развивать навыки и умения, полученные в I классе (см. упр. 12г), подготавливают к освоению сильного бега (упр. 33, 34), помогают укреплять ноги, приучают к быстрой отдаче при пружинном движении, к принятию многих исходных положений, требующих умения опираться на одну ногу (например, 56, 60).

Описание. а) Сделав выпад вперед (упр. 12г, I кл.), дети, сохраняя это положение, пружинно сгибают и разгибают ногу в колене. Пятка от пола не отделяется; носок направлен вперед — в сторону, свободная нога остается на полупальцах, выпрямленная, но не напряженная. Тяжесть тела на всей ступне ноги, сделавшей выпад; корпус прямой, руки свободно опущены. Величина выпада, в начале работы небольшая, постепенно увеличивается.

б) Выпад в сторону. Дети несколько раз покачиваются, как маятник, из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую (см. упр. 12 в, г, I кл.), но на сомкнутых ногах; корпус прямой, руки опущены вдоль тела. Затем увеличивают наклон тела вправо (влево) и делают невольный выпад в сторону на правую (левую) ногу. Корпус в сторону выпада не поворачивается; носок опорной ноги повернут в сторону — вперед (как в положении на расставленных ногах). Другая нога — на носке.

В этом положении несколько раз пружинно сгибается (разгибается) колено ноги, сделавшей выпад. При этом пятка от пола не отделяется.

## **Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

### **8. Сгибание вперед и разгибание корпуса**

Упражнение развивает мышцы корпуса, его подвижность.

Описание. Исходное положение — дети стоят на расставленных (на ширину плеч) ногах. Руки подняты вверх.

Быстрым броском сгибают корпус вперед-вниз, стараясь коснуться пальцами пола, не изменяя при этом положения рук; затем таким же броском возвращаются в исходное положение.

Ноги в коленях слегка пружинят, но не сгибаются, тяжесть тела остается все время на передней части ступней.

Подготовительное упражнение 7а (I кл.).

### **9. Постепенное сгибание и разгибание корпуса (катушка)**

Упражнение способствует воспитанию плавности движений, развивает подвижность позвоночника.

а) Дети медленно и постепенно, без остановок наклоняют вперед голову, сгибают верхнюю, потом нижнюю часть корпуса до положения касаясь грудью бедер. Колени в конце движения слегка подгибаются. Тяжесть тела все время на передней части ступней.

Затем происходит медленное разгибание — выпрямляются колени, потом нижняя и верхняя часть позвоночника и, наконец, голова (катушка разматывается).

б) При наличии ковриков это упражнение полезно исполнять в таком же порядке — из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса. Ва-

риант а) первоначально надо исполнять с остановками, чтобы дети хорошо почувствовали движение и с полной амплитудой сгибали (и разгибали) каждую часть позвоночника, а затем перейти к слитному движению.

## 10. Повороты корпуса (пилка)

**Описание.** Все встают в пары лицами друг к другу и берутся за обе руки. Правая (левая) нога выставлена вперед, тяжесть тела на обеих ногах.

Дети, подражая движениям пильщиков, сильно поворачивают корпус то влево, то вправо, при этом с усилием сгибая в локте одноименную руку (как бы поворачивая своего партнера). Корпус все время нужно держать прямым и сохранять тяжесть тела на обеих ногах.

## 11. Круговые махи одной рукой

Упражнение подготавливает к разучиванию подражательных движений в метании (например, упр. 60).

**Описание.** а) Дети стоят на расставленных ногах (упр. 5, I кл.); левая (правая) рука на поясе. Другой делают свободные круговые махи (начиная назад-вверх, кончая вперед-вниз). Они исполняются без остановок между движениями. Колени слегка пружинят; корпус по возможности не поворачивается.

б) Исходное положение — отставить правую ногу назад и перенести на нее тяжесть тела. Левая рука на поясе. Делаются такие же, но более сильные круговые махи. Акцент движения назад; движение руки вперед и вниз вызывает короткое перемещение тяжести тела на выставленную вперед левую ногу; при замахе правой руки назад-вверх тяжесть тела возвращается на правую ногу в исходное положение. Колени все время пружинят.

Руководитель следит, чтобы в движении не появлялось зажимов, остановок; чтобы не нарушалась правильная форма кругового маха, не уменьшалась амплитуда движений. Полезно повторить упражнение 11 (I кл.).

## 12. Отведение ноги назад махом (качание ноги)

Упражнение развивает подвижность в тазобедренных суставах, увеличивает размах ног при сильном беге и других движениях. Дети учатся сохранять ногу ненапряженной во время ее полета, чувствовать направление движения при отведении ноги назад (прямо-назад, а не в сторону).

**Описание.** Исходное положение — стоя боком к стене (или к спинке стула), придерживаясь за нее пальцами поднятой в сторону руки. Тяжесть тела на ноге, стоящей ближе к стене. Равномерно и без напряжения раскачивать ногу то вперед, то назад. Опорная нога слегка пружинит. Корпус прямой. По мере разучивания упражнения размах движения увеличивается, акцент делается на движении назад, корпус и голова свободно откидываются назад одновременно с ногой. Разучивать упражнение без опоры не рекомендуется, так как детям трудно держать равновесие.

### 13. Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе

**Описание.** Исходное положение — стойка на одной ноге, другая поднята вперед, голень пассивно свисает.

Резким, четким движением выпрямить всю ногу (в колене и\*подъеме) и после краткой выдержки до предела согнуть ногу в колене, оставляя подъем выпрямленным. Так несколько раз подряд.

Следить, чтобы сгибание выполнялось так же активно, как разгибание, и чтобы бедро по возможности оставалось все время в исходном положении (не опускалось).

### 14. „Кто дольше стоит на полупальцах?“

Упражнение укрепляет мышцы стопы, развивает умение держать равновесие.

**Описание.** Повторив несколько раз упражнение «Вставание на полупальцы» (упр. 22, I кл.), руководитель предлагает детям постоять на полупальцах кто сколько сможет, не качаясь, держа пятки вместе, не втягивая колен и сохраняя хорошую осанку.

## Построения и перестроения группы

### 15. Построение двух концентрических кругов

а) Из пар. Ребята встают парами по кругу, поворачиваются лицами друг к другу, образуя два круга — один спиной, другой лицом к центру. Затем, в зависимости от игры или танца, поворачиваются направо или налево.

Двигаться двумя встречными концентрическими кругами вначале следует держась за руки — это помогает детям почувствовать окружность, по которой они должны идти, и не наталкиваться на идущих навстречу.

б) Из одного круга. Вся группа рассчитывается на первый-второй. Первые номера (или вторые) делают шаг-два к центру и берутся за руки, выравнивая внутренний круг. Вторые номера, оставшиеся на местах, так же выравнивают интервалы.

Надо указать детям, что во внутреннем круге они должны стать теснее, чем стоящие во внешнем круге.

в) Из двух колонн. Одна из колонн, идя за своим ведущим, выстраивает круг. Затем вторая, так же идя за ведущим, окружает первый круг кольцом.

г) Из двух стоящих друг против друга шеренг. Все держатся за руки. Крайние в одной шеренге, идя навстречу друг другу, замыкают круг. Когда круг выравнялся и достаточно сузился, то же делает вторая шеренга, беря его в кольцо.

## 16. Построение группы квадратом (из круга)

Круг делится на четыре сектора. Дети в каждом секторе берутся за руки и выпрямляют шеренги, подстраиваясь к двум детям, неподвижно стоящим в середине каждого сектора.

## 17. Сужение и расширение круга

Сужение и расширение круга должно происходить равномерно, не нарушая формы круга (шаги нужно делать одинаковой величины). Чтобы этого добиться, следует предложить детям, стоя в широком кругу, взяться за руки и, сужая круг, переводить руки медленно вперед, а расширяя — постепенно отводить их в стороны (как бы стягивая и растягивая круг).

## 18. Положение в парах

а) Лицами в одну сторону, держась за одну руку. Соединенные руки слегка приподняты. Мальчик в паре стоит слева и подает девочке правую руку, ладонью вверх. Девочка кладет свою руку сверху, ладонью вниз. В русской пляске соединенные руки опущены. Расстояние между танцующими разное, в зависимости от движений танца.

б) Руки соединены накрест. Девочка протягивает левую руку влево перед грудью мальчика и соединяет ее с его левой рукой. Мальчик соединяет правую руку с правой рукой девочки. Руки приподняты до уровня груди и несколько от нее отстранены.

в) Лицом друг к другу, держась за обе руки, поднятые до уровня плеч. В танцах у мальчика ладони повернуты кверху, у девочки — вниз. Положение рук может быть вперед или в стороны. При кружении, держась за обе руки, дети должны слегка сместиться влево (вправо), чтобы не мешать друг другу.

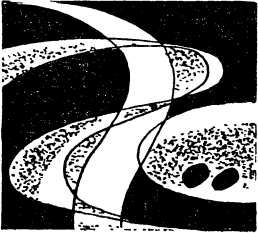
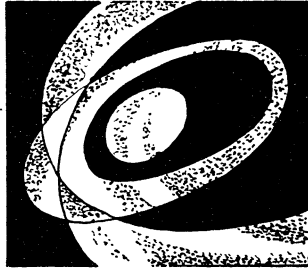
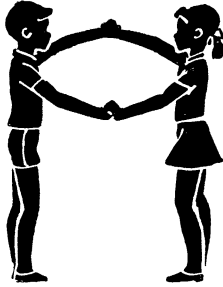
г) Стоя левым (правым) боком друг к другу и держась за одноименные руки. Соединенные руки подняты несколько выше плеч. Кружась, дети должны как бы двигаться вокруг своих соединенных рук, сохраняя все время первоначальное положение по отношению друг к другу.

д) В том же положении, но взявшись под руку. Корпус слегка отклоняется в противоположную сторону.

## 19. „Воротца“

Воротца образуются парой, стоящей лицом или боком друг к другу. Ребята держатся за обе или за одну руку. Стоять они должны возможно дальше друг от друга (чтобы другие дети могли свободно проходить под их руками). Соединенные руки поднимаются; при этом не следует крепко братья за руки — достаточно соединить пальцы; это дает возможность паре раздвинуть воротца на большее расстояние и, если проходят дети большего роста, слегка развести руки в стороны, чтобы их пропустить.





## 20. „Звездочки“ и „Карусели“

а) Звездочку образуют несколько детей, стоящих по маленькому кругу, левым (правым) боком к центру и соединивших левые (правые) руки, подняв их в сторону выше плеч. Свободные руки могут быть подняты в стороны-вверх и слегка согнуты в локтях или девочки руками придерживают юбочку, мальчики кладут руку на пояс.

б) Карусель выстраивается из нескольких пар детей, стоящих вправо (влево) по маленькому кругу и держащихся за руки. Левые (правые) в парах поднимают левые (правые) руки и соединяют их в центре круга.

Поворот карусели в другую сторону может исполняться по-разному: либо, отпустив руки, каждый ребенок поворачивается на своем месте, в таком случае карусель держат те же дети, но сменив руки; либо пары поворачиваются, не отпуская рук, и дети, шедшие крайними, теперь встают в центре и образуют карусель. Положение свободных рук — как в звездочке.

## 21. „Плетень“ и „Корзиночка“

а) Первый вид плетня: построившись шеренгой, дети спокойно поднимают руки в стороны (перед грудью рядом стоящих товарищей) и берутся за руки через одного. Руки к себе не прижимать и держать слегка приподнятыми (на уровне груди).

Второй вид плетня: дети поднимают руки в стороны за спинами рядом стоящих товарищей. При движении в этом положении корпус слегка откидывается назад, ребята как бы ложатся на руки товарищей.

**Примечание.** Это построение осваивается подгруппами в шесть — восемь человек.

б) Корзиночка — тот же плетень, но в кругу. Кроме описанных способов построения корзиночки, встречается следующий: дети стоят в кругу, расчитавшись на первый-второй (или парами — девочки и мальчики).

Первые номера идут к центру круга, образуют малый круг и берутся за руки, подняв их вверх (воротцами). Вторые номера, взявшись за руки, подходят к первым и, не поднимая рук, встают между ними под воротцами (их соединенные руки остаются за спинами первых), первые номера опускают сцепленные руки за спинами вторых номеров. Получается сцепление, как во втором виде плетня.

Можно построить корзиночку и в обратном порядке — первые номера, сделав круг, рук не поднимают; вторые номера подходят к ним с поднятыми руками и переносят руки через головы первых; получается сцепление плетнем первого вида.

РАЗДЕЛ I

# СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРИЕМОВ ДВИЖЕНИЯ



# Пояснения к упражнениям

В начале занятий со II классом необходимо вспомнить и повторить упражнения I раздела I класса, совершенствовать их исполнение.

Особое внимание надо обратить на упражнение 32 (полуприседание) и на четвертый вариант упражнения 31 (махи с усилением движения), которые следует повторять наравне с упражнениями I раздела II класса.

Объясняя и осваивая с детьми упражнения I раздела, рекомендуется указывать им на разницу в музыке, на различие требований, предъявляемых к их исполнению в прошлом и текущем году (например, сравнить упражнения «Пружинки» I и II классов, «Взлетайте, лепты» и «Тяжелые руки») <sup>1</sup>.

## Описание упражнений

### 22. „Пружинки“ (пружинное полуприседание, вставание на полупальцы, подпрыгивание, 2-й вариант)<sup>2</sup>

*Музыка: русская народная мелодия „Ах вы, сени“, обработка Т. Ломовой.*

В этом варианте упражнения сохраняется тот же образ, что и в варианте для I класса, но, в связи с динамически более разнообразной музыкой, в него вносятся усложнения.

Упражнение совершенствует у детей пружинное движение, развивает способность к отдаче при движении вверх, укрепляет мышцы ног, углубляет естественную двигательную реакцию на динамические изменения в музыке.

**Описание.** Исходное положение — подбоченившись кулачками.

Такты 1—4 (*p*). Дети тихонько приплясывают. Пружинные полуприседания и выпрямление колен — по два на такт. Пятки от пола не отделяются. Корпус прямой. Между движением вниз и вверх остановок не делается; акцент движения вверх.

Такты 5—8 (*mf*). Дети оживляются. Пружинные поднимания на носки и опускание на всю ступню — по два на такт. Остановок между фразами не делается. При движении вверх пятки держатся вместе, колени не втягиваются; при движении вниз колени слегка подгибаются. Тяжесть тела все время остается на передней части ступни.

<sup>1</sup> Упр. 30 (I кл.) и 22 (II кл.); 31 (I кл.) и 24 (II кл.).

<sup>2</sup> 1-й вариант см. упр. 30 (I кл.).

Такты 9—12 (*f*). Разыгравшись, дети весело прыгают. Пружинное подпрыгивание на двух ногах, по два на такт. Во время прыжка пятки остаются вместе, подъем выпрямляется. Корпус прямой.

Такты 13—16 (*p*). Дети, затаив веселье, снова тихо приплясывают. Повторяется движение 1—4-го такта. На 16-м такте дети выпрямляют колени и принимают исходное положение.

**П р и м е ч а н и е.** См. пояснения к «Пружинкам» (упр. 30, I кл.).

На 5—8-м такте руководитель должен требовать от детей более энергичного (по сравнению с упражнением I класса) движения вверх, до положения на высоких полупальцах (когда пола касаются только пальцы, а подушечка ступни от тяжести почти освобождается). При быстром выпрямлении в подъеме тело как бы подбрасывается вверх.

## 23. Игра с мячом (пружинное движение рук, 1-й и 2-й варианты)

*Музыка: С. Майкапар. „Этюд“.*

*Ф. Мендельсон. „Наприс“ (отрывок).*

В этюде Майкапара тяжелые удары в аккомпанементе (на «раз» каждого такта), в соединении с подвижным характером мелодии, могут быть переданы имитацией бросков об пол большого упругого мяча; на такты 9—16 регистровая окраска изменяется, музыка становится легче — дети, играя тем же мячом, поддают его вверх.

Легкому игровому характеру музыки Мендельсона, ее отрывистому дискантовому звучанию отвечает образ игры небольшим легким мячиком.

Имитируя игру с мячом, дети упражняются в пружинном движении рук, совершенствуют работу кистей и пальцев.

*1-й вариант.*

**О п и с а н и е.** Такты 1—8. На «раз» каждого такта дети как бы ударяют обеими руками по большому мячу, бросая его об пол.

Такты 9—16. Обеими руками поддают мяч вверх.

Такты 17—24. Повторяются движения 1—8-го такта.

*2-й вариант.*

Исходное положение — руки согнуты в локтях (под прямым углом) перед собой, ладонями вниз, корпус слегка наклонен вперед.

Такты 1—4. Дети подражают игре с мячом, ударяя им перед собой об пол то одной, то другой рукой (на каждую четверть). Кисть и пальцы руки, ударяющей по мячу, резко выпрямляются; после удара напряжение сразу снимается, пальцы пассивно сгибаются, предплечье возвращается в исходное положение, рука как бы отдыхает до следующего удара. Колени слегка пружинят.

Такты 5—8. Подбрасывают воображаемый мяч вверх то одной, то другой рукой. Движение кистей и пальцев то же, но ладони повернуты вверх; предплечье после удара по мячу опускается в исходное положение.

Музыка и движения повторяются еще раз; на заключительный такт

делается бросок мяча вверх обеими руками; после окончания музыки кисти соединяются, как бы поймав мяч.

Движения рук должны быть легкими, четкими и пружинными, без излишней напряженности в плечах; кисть ударяющей или подбрасывающей руки держится строго горизонтально (иначе мяч полетит куда-то в сторону).

Руководитель объясняет детям, что они должны все время видеть (представлять себе) мяч, следить за ним глазами и т. п.

**Примечание.** Когда дети хорошо освоили 2-й вариант упражнения, можно предложить им исполнять его на пружинном беге.

Подготовительные упражнения 6, 8, 16, 17 (I кл.).

## 24. „Тяжелые руки“ (маховые движения)

*Музыка: Е. Тиличеева. „Марш“.*

Четкая тяжеловатая музыка марша помогает детям изменить характер освоенных в I классе легких маховых движений — сделать их энергичнее, тяжелее. Дети учатся в соответствии с динамикой музыки исполнять их с большим или меньшим напряжением, постепенно увеличивать размах движений.

**Описание.** Такты 1—8 (*mf*). Дети сильно и тяжело раскачивают руки, одну вперед, другую назад. Кисти сжаты в кулаки. Корпус прямой, колени слегка пружинят.

Такты 9—12 (*p*). Сила и размах движений уменьшаются, хотя руки остаются тяжелыми, кулаки не разжимаются. Корпус слегка склоняется вперед.

Такты 13—16. В соответствии с усилением музыки постепенно увеличивается размах движений, корпус выпрямляется.

Такты 17—24 (*f*). Дети раскачивают тяжелые руки еще энергичнее, сильнее, вовлекая в движение все тело.

Перед исполнением этого упражнения дети должны почувствовать вес своих рук, сделать их тяжелыми, как будто они держат гири; надо предложить им уронить корпус и руки (упр. 6—7, I кл.), затем, не разгибаясь и сжав кулаки, движением плеч пошевелить пассивно свисающие руки.

Подготовительное упражнение 5 (II кл.).

## 25. „Мельница“ (круговые махи, 1-й и 2-й варианты)

*Музыка: английская народная мелодия.*

*Т. Ломова. „Мельница“.*

Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкально-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию.

Английская мелодия носит беззаботный подвижный характер; акценты на 9—16-м тактах только подчеркивают, усиливают то же настроение.

Музыка Ломовой сложнее — в ней выражены постепенно развивающиеся и изменяющиеся чувства: сначала ласковые, спокойные, они делаются все настойчивее, активнее, пока не достигают кульминации (такты 13—14).

Упражнение учит детей чутко вникать в содержание музыкальных произведений, выражая в простейших движениях их различную эмоциональную окраску.

Упражнения помогают совершенствовать маховые движения, развивают умение постепенно изменять их динамическую напряженность.

**О п и с а н и е** движения круговых махов (мельницы).

В результате сильного быстрого толчка вперед руки свободно, без напряжения описывают круг и возвращаются вниз; новый толчок сразу заставляет их взлететь вперед, снова начиная круговое движение. Колени пружинят; голова на каждом круге вскидывается одновременно с руками.

*1-й вариант.*

**О п и с а н и е.** Исходное положение — руки подняты в стороны.

Такты 1—8. Дети делают легкие маховые движения рук, скрещивая их перед грудью на нечетных тактах и взмахивая ими в стороны на четных.

Такты 9—12. Круговые махи — мельница. На каждый такт энергичным махом дети описывают руками большие круги, начиная их вперед-вверх и кончая назад-вниз.

Такты 13—16. Мельница исполняется в обратном направлении: круги начинаются назад-вверх и кончаются вперед-вниз. На счет «два» 16-го такта руки возвращаются в исходное положение.

**П р и м е ч а н и е.** Перемена направления вносится как усложнение упражнения, когда оно освоено.

*2-й вариант (усложненный).*

**О п и с а н и е.** Такты 1—8 (*p*). Дети легко взмахивают руками, на нечетные такты вперед, на четные в стороны.

Такты 9—12 (*mf*). Исполняется мельница — круговые махи, начиная вперед-вверх, при легком пружинном движении в коленях.

Такты 13—16 (*cresc*). С каждым тактом движение усиливается: увеличивается размах мельницы и пружинное движение в ногах; взлет рук заставляет детей невольно подниматься на носки. После последнего взмаха вперед-вверх (на 16-м такте) дети плавно опускают руки через стороны вниз.

Подготовительные упражнения 6—11 и 206 (I кл.) и 6 (II кл.).

## 26. „Поющие руки“ (плавные движения рук, 2-й вариант)<sup>1</sup>

**Музыка:** Т. Вилькорейская. „Мелодия“.

Руки детей то поднимаются, тянутся вверх, то плавно опускаются — они словно поют эти два напева, отражая их своеобразный характер: «Мелодия» — спокойное размышление, каждые две ее фразы связаны между собой, как вопрос и ответ.

<sup>1</sup> 1-й вариант см. упр. 33 (I кл.).

**Описание.** Такты 1—4. Дети медленно и плавно поднимают руки вперед и вверх. Руки в локтях остаются ненапряженными, кисти слегка отстают от движения. Движение идет от плеча. Голова приподнимается вместе с руками, взгляд следит за руками.

Такты 5—8. Руки и голова медленно возвращаются в исходное положение; кисти слегка отгибаются вверх, отставая от движения всей руки. Движение вниз начинается уменьшением напряжения в плечах, благодаря которому руки опускаются как бы под воздействием своей тяжести.

Такты 9—12. Таким же плавным движением руки поднимаются в стороны-вверх.

Такты 13—16. Руки опускаются вниз.

Между движением вверх и вниз полных остановок (пауз) не делается — движение замедляется и плавно меняет направление.

**Примечание.** 2-й вариант может быть использован в конце года в I классе.

Подготовительные упражнения 6, 8, 9, 10 (I кл.).

## 27. „Спокойный рассказ“ (плавные движения)

**Музыка:** В. Витлин. „Рассказ“.

Тихой музыке, неторопливо ведущей свой безмятежно-спокойный рассказ, вторят певучие, слитные движения детей.

Упражнение совершенствует плавность движения, развивает ритmicность коллективных действий.

Исходное положение — образовав пары, дети встают в кружки по восемь человек; взявшись за руки, поднимают их вперед (к центру кружка) и кладут руки на воздух (см. упр. 3, I кл.).

Такты 1—2. В каждой паре дети плавно поворачиваются друг к другу и, поднимая сцепленные руки, как бы выглядывают из-под них наружу. Свободные руки остаются в первоначальном положении.

Такты 3—4. Плавно возвращаются в исходное положение.

Такты 5—6 и 7—8. Повторяют те же движения, но поворачиваясь в другую сторону (к соседу из другой пары).

Такты 9—10. Плавно поднимают вверх руки и голову.

Такты 11—12. Плавно наклоняются вперед, опуская руки к полу.

Такты 13—14. Выпрямляются, оставляя руки опущенными.

Такты 15—16. Как бы продолжая движение корпуса, поднимают руки вперед и на последнем аккорде возвращаются в исходное положение.

Все переходы с одного движения на другое исполняются слитно. Во время поворотов корпуса (такты 1—8) ноги с места не сдвигаются, колени не напрягаются.

Подготовительные упражнения 3, 7—10 (I кл.), 8—10 (II кл.).



К упражнению 22 (2-й вариант)  
«Пружинки»

Русская народная мелодия  
«АХ ВЫ, СЕНИ»

Обработка Т. ЛОМОВОЙ

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo marking 'Умеренно' is written above the first staff. The first measure of the upper staff contains a quarter note G4, a quarter note A4, and a quarter note B4. The first measure of the lower staff contains a quarter note G2, a quarter note A2, and a quarter note B2. The dynamic marking 'p' is placed between the staves in the second measure.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The dynamic marking 'mf' is placed between the staves in the first measure.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The dynamic marking 'f' is placed between the staves in the first measure.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The dynamic marking 'p' is placed between the staves in the second measure.

«ЭТЮД»

С. МАЙКАПАР

Быстро (Allegro)

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of two staves each (treble and bass clef). The tempo is marked 'Allegro'. The piece features a rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and chords in the left hand. There are several dynamic markings: 'p' (piano) appears in the second system, and 'f' (forte) appears in the fifth system. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and fingering numbers (1-5).

«КАПРИС»  
(отрывок)

Ф. МЕНДЕЛЬСОН

Быстро, легко

First system of the musical score. The right hand (treble clef) plays a melody with eighth notes and slurs, marked *p staccato*. The left hand (bass clef) plays a rhythmic accompaniment of eighth notes. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is common time (C).

Second system of the musical score, continuing the melody and accompaniment from the first system.

Third system of the musical score. The right hand continues with eighth notes, and the left hand features a more complex accompaniment with chords and eighth notes, marked *mf*.

Fourth system of the musical score, concluding the excerpt. The right hand has a series of eighth notes, and the left hand has a rhythmic pattern with some rests.

«МАРШ»

Е. ТИЛИЧЕВА

Умеренно

The musical score is written for piano and consists of five systems. The key signature has two flats (B-flat major), and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Умеренно' (Moderato). The score includes the following features:

- System 1:** Starts with a dynamic marking of *mf*. It features a triplet of eighth notes in the right hand and a steady bass line in the left hand.
- System 2:** The right hand has a triplet of eighth notes. A dynamic marking of *p* is present. The left hand continues with a steady bass line.
- System 3:** The right hand has a triplet of eighth notes. A *cresc* (crescendo) marking is present. The left hand has a steady bass line with some rests.
- System 4:** The right hand has a triplet of eighth notes. The left hand has a steady bass line with some rests.
- System 5:** The right hand has a triplet of eighth notes. The piece concludes with a double bar line.

## АНГЛИЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Подвижно, легко

The first system of musical notation consists of a treble and bass clef staff. The treble clef staff contains a melody starting on a whole note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5, then a half note B4, and finally quarter notes A4, G4, and F4. The bass clef staff provides a harmonic accompaniment with chords: G2-B2-D3, A2-C3-E3, B2-D3-F3, and G2-B2-D3. A dynamic marking of *mf* is placed in the first measure.

The second system continues the melody in the treble clef with quarter notes E4, D4, C4, and B3, followed by a half note A3, and then quarter notes G3, F3, and E3. The bass clef accompaniment consists of chords: G2-B2-D3, A2-C3-E3, B2-D3-F3, and G2-B2-D3.

The third system continues the melody in the treble clef with quarter notes D4, C4, B3, and A3, followed by a half note G3, and then quarter notes F3, E3, and D3. The bass clef accompaniment consists of chords: G2-B2-D3, A2-C3-E3, B2-D3-F3, and G2-B2-D3. A *cresc.* marking is placed above the bass clef staff in the second measure.

The fourth system continues the melody in the treble clef with quarter notes C4, B3, A3, and G3, followed by a half note F3, and then quarter notes E3, D3, and C3. The bass clef accompaniment consists of chords: G2-B2-D3, A2-C3-E3, B2-D3-F3, and G2-B2-D3.

The fifth system continues the melody in the treble clef with quarter notes B3, A3, G3, and F3, followed by a half note E3, and then quarter notes D3, C3, and B2. The bass clef accompaniment consists of chords: G2-B2-D3, A2-C3-E3, B2-D3-F3, and G2-B2-D3.

# «МЕЛЬНИЦА»

Т. ЛОМОВА

Плавно, не торопясь

First system of musical notation. The piece is in 3/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The tempo/mood is 'Плавно, не торопясь'. The first measure is marked with a piano (*p*) dynamic. The system consists of a treble clef staff with a melodic line and a bass clef staff with a harmonic accompaniment.

Second system of musical notation, continuing the piece. It maintains the same key signature and tempo. The melodic line continues with a slur over the first two measures.

Third system of musical notation. The melodic line continues with a slur. The bass line has a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking in the second measure.

Fourth system of musical notation. The melodic line continues with a slur. The bass line features a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking in the second measure.

Fifth system of musical notation, the final system on the page. The melodic line continues with a slur. The bass line has a fortissimo (*f*) dynamic marking in the first measure, followed by a decrescendo (*dim*) and a ritardando (*rit.*) marking in the second measure.

«МЕЛОДИЯ»

Т. ВИЛЬКОРЕЙСКАЯ

Andante

*p*

*mf*

*p*

*mf* *p*

«РАССКАЗ»

В. ВИТЛИН

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves are in the key of D major (two sharps) and 3/4 time. The music begins with a piano (*p*) dynamic marking. The melody in the right hand is a simple, stepwise line, while the left hand provides a steady accompaniment of quarter notes.

The second system continues the piece. The right hand melody moves from the middle of the staff towards the higher notes, while the left hand accompaniment remains consistent with quarter notes.

The third system shows the right hand melody reaching its highest point before descending. The left hand accompaniment continues with quarter notes, maintaining the steady rhythmic pattern.

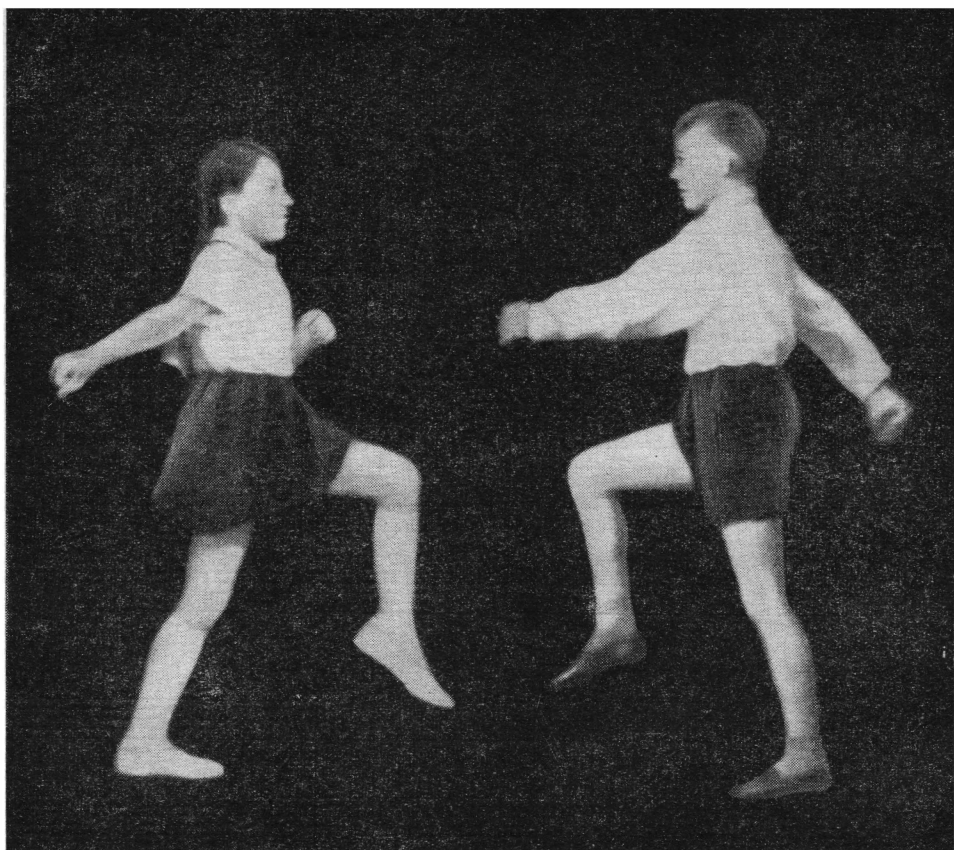
The fourth system features a change in the left hand accompaniment, with some notes beamed together. The right hand melody continues its descent and then levels off.

The fifth and final system concludes the piece. The right hand melody ends with a final chord, and the left hand accompaniment finishes with a few final notes. The piece ends with a double bar line.



РАЗДЕЛ II

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ  
И ЭЛЕМЕНТОВ ТАНЦЕВ И ПЛАСОК



# Описание упражнений

## Х о д ь б а

### 28. „Пограничники в дозоре“ (решительный и настороженный шаг)

*Музыка: Ж. Люлли. „Марш“.*

Работа над этим музыкально-двигательным образом помогает детям глубже переживать строгую, горделивую музыку Люлли; чувствовать ее напряженность и силу не только в первой и третьей части, но и в средней части, несмотря на ее тихое звучание. Дети в доступной им форме передают волевые, серьезные чувства и мысли, по-новому видоизменяют характер знакомых движений.

*1-й вариант.*

**Описание.** Дети стоят в колонне или по широкому кругу. Руки опущены, кисти сжаты в кулак.

*1-я часть музыки* (такты 1—16). Дети (отряд пограничников) идут высоким<sup>1</sup> шагом, придавая ему решительный характер энергичным движением рук, сжатых в кулаки. Голова приподнята, спина прямая. На 16-м такте останавливаются, четко приставив ногу к ноге.

*2-я часть музыки* (такты 17—32). Пограничники идут бесшумным настороженным шагом, прислушиваясь и осматриваясь, все ли вокруг спокойно. Корпус слегка наклонен вперед. Движение рук прекращается.

*3-я часть музыки* (повторение 1—16-го такта). «Все в порядке». Дети сразу выпрямляются и возвращаются к движению 1-й части музыки.

*2-й вариант.*

Вся группа, разделившись на две подгруппы, встает колоннами вдоль короткой и длинной стены зала лицом в одну сторону (см. рис. 14). Первые в каждой колонне (ведущие) должны находиться у середины короткой стены лицом друг к другу.

*1-я часть музыки* (такты 1—16). С началом музыки ведущие сразу поворачиваются, образовав пару, решительно идут вперед высоким шагом по средней линии зала. Следуя за ними, остальные дети также сливаются в колонну пар.

К 16-му такту все выстраиваются в колонну пар по средней линии зала и останавливаются.

*2-я часть музыки* (такты 17—32). Ведущие, а вслед за ними остальные дети расходятся настороженным шагом в разные стороны, идут противходом вдоль длинных стен, а затем поперек зала, проходя мимо друг друга (см. рис. 15).

К 32-му такту колонны должны зайти одна за другую и подравняться.

<sup>1</sup> Описание высокого шага смотри в упражнении 35 (I кл.)

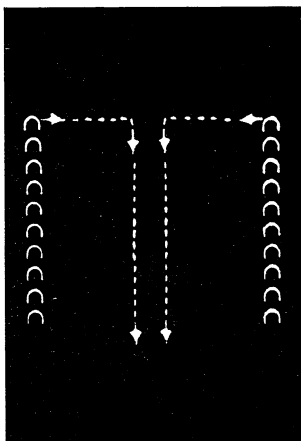


Рис. 14

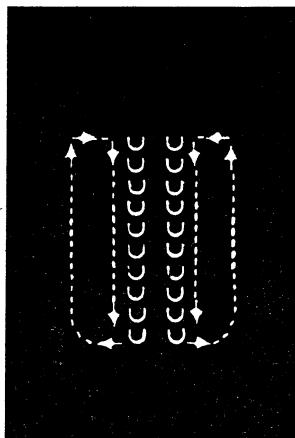


Рис. 15

3-я часть музыки (повторение 1—16-го такта). Обе колонны поворачиваются лицом к передней короткой стене зала, образуя две шеренги. Шеренги идут решительным высоким шагом вперед. В конце четко останавливаются, приставив ногу к ноге и опустив руки, по стойке смирно.

Если дети делают слишком большие шаги и потому наклоняются вперед (что нарушает решительность высокого шага), можно предложить им помаршировать на месте: они естественно отклонят корпус назад и уменьшат шаги. 2-й вариант разучивается, когда ребята вполне овладели содержанием и движениями упражнения.

Серьезный и волевой характер музыки требует от них четкости и организованности при перестроениях. Так, каждый идущий в колонне ребенок должен точно и под прямым углом менять направление на том месте, где это сделал ведущий.

**П р и м е ч а н и е.** Руководитель может изменять пространственную композицию марша в зависимости от размеров и формы зала, количества детей.

Подготовительные упражнения 19 (I кл.), 4, 13, 24 (II кл.).

## 29. Певучий хоровод (пружинный шаг)

**Музыка:** Т. Ломова. „Прогулка“.

Дети ведут неторопливый, тихий хоровод, как будто поют эту ласковую, переливчатую мелодию; ее мягко пульсирующий ритм придает их походке легкий, слегка танцевальный характер.

Упражнение совершенствует пружинное движение ступней.

**О п и с а н и е.** Дети стоят по кругу, взявшись за слегка приподнятые руки.

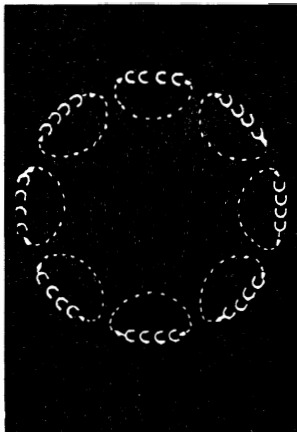


Рис. 16



Идут маленькими пружинными шагами вправо (влево) по кругу. На каждом шаге нога, мягко опускаясь на всю ступню, слегка подгибается в колене и сразу пружинно выпрямляется, приподнимаясь на полупальцы.

Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. С окончанием музыки дети останавливаются, сдвинув ноги вместе.

Упражнение повторяется — хоровод идет в другую сторону.

*Усложненный вариант.* Круг делится на группы по пять-шесть человек. Правый (левый) в группе — ведущий.

Такты 1—4. Как в 1-м варианте.

Такты 5—8. Ведущий каждой группы, отпустив руку идущего перед ним товарища, поворачивает внутрь круга, ведет свою группу по небольшому кружочку и приводит ее на прежнее место. С окончанием музыки все снова берется за руки, общий хоровод снова движется в ту же сторону (см. рис. 16).

Перед пружинным шагом следует повторить упражнение «Пружинки» (30. I кл. или 22, II кл.).

Подготовительные упражнения 20б, 22 (I кл.) и 4 (II кл.).

### 30. „Бесконечная сказка“ (ходьба на полупальцах)

*Музыка: В. Моцарт. Отрывок из оперы „Дон-Жуан“.*

Музыка (словно сказка) плетет прихотливые и прозрачные узоры; вместе с ней завивается и развивается неторопливый хоровод. Дети идут, замороженные музыкой Моцарта; словно льющаяся откуда-то издалека, она делает их движения легче, а их самих стройней, выше.

Упражнение помогает освоить ходьбу на полупальцах.

**Описание.** Такты 1—8 и 9—16. Все идут цепочкой за ведущим, который движется вольной змейкой, произвольно меняя направление в соответствии с прихотливо вьющейся мелодией. На 8-м такте (с окончанием музыкальной части) он и следующий за ним ребенок отделяются от цепочки, поворачиваются друг к другу лицом и, держась за руки, идут обратно, пропуская под воротца всю продолжающую идти вперед цепочку. Затем они присоединяются к ее концу. Ведущим стал третий ребенок. С окончанием музыки, на 16-м такте, который несколько замедляется, цепочка останавливается, дети опускаются на всю ступню (отдых), а новая ведущая пара плавно, не нарушая ритма шага, поворачивается и образует новые воротца. С возобновлением музыки упражнение продолжается с новым ведущим; дети, держащие воротца, движутся обратно и присоединяются к концу цепочки. Музыка и движения повторяются несколько раз без перерыва.

**Описание движения.** При ходьбе на низких полупальцах тяжесть тела все время на подушечке стопы и на пальцах; пятка приподнята и к полу не прикасается; колени не втягиваются, но не сгибаются (вертикальное колебание почти отсутствует); движение плавное, непрерывное. Голова и руки слегка приподняты (дети как бы поддерживают друг друга, стараются быть выше и легче), плечи опущены.

Если группа небольшая, воротца могут стоять на месте, слегка пружинно покачиваясь на полупальцах, пока последний в цепочке не пройдет под воротца.

Дети знакомятся с шагом на полупальцах сначала по кругу, без воротцев, но цепочкой: держась за приподнятые руки, им легче сохранять равновесие и вырабатывать плавность движения.

Следует обратить внимание ребят на разницу между ходьбой на низких полупальцах и мягким пружинящим шагом (упр. 29, II кл. или 41, I кл.), в котором пятка на каждом шаге опускается до пола, хотя тяжесть тела так же покоится на передней части стопы.

Подготовительные упражнения 21, 22 (I кл.).

## 31. „То бегом, то шагом“

*Музыка: Т. Попатенно. „Уголки“.*

Чередование в одном произведении музыки энергичной, маршевой и легкой, подвижной, забавной заставляет детей быстро реагировать на ее контрастный характер, темп и ритм — то бодро маршировать, то весело бежать.

Эти переходы с ходьбы на бег и обратно развивают у детей ритмичность, умение управлять своими движениями; помогают совершенствовать оба движения: после бега шаг невольно делается легче, устремленнее, а бег после шага — пружиннее.

**Описание.** Дети то шагом, то бегом следуют за ведущим, который выбирает направление и пространственный рисунок движения по своему

усмотрению (вдоль стен, поперек зала, змейкой, по спирали и т. п.). После нескольких (двух-трех) реприз пианист (по знаку руководителя) играет заключительные такты — дети разбегаются к стенкам, перестраиваясь в широкий круг (не обязательно по росту), и останавливаются с окончанием музыки.

**П р и м е ч а н и е.** На следующих занятиях выбираются другие ведущие.

## 32. „Ускоряй и замедляй“

*Музыка: Т. Ломова. „Ускоряй и замедляй“.*

Постепенно изменяющийся — то ускоряющийся, то замедляющийся — темп музыки и движения всегда вызывает у детей яркий эмоциональный отклик, у них повышается двигательная активность.

Это упражнение является основным приемом для совершенствования ходьбы и бега: оно вырабатывает у детей качества, которые в дальнейшем дают им возможность естественно и непринужденно изменять выразительность этих движений, делать их то более, то менее устремленными, целенаправленными и энергичными.

**О п и с а н и е.** Вся группа идет по широкому кругу легким шагом, постепенно ускоряя его и переходя на бег в соответствии с изменением темпа музыки; затем так же постепенно замедляет движение при замедлении музыки.

Ускорение музыки вызывает не только убыстрение шагов, но усиливает устремленность ходьбы — корпус сильнее выносится вперед, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, колено и ступня больше пружинят, сильнее работают руки. При переходе на бег корпус еще больше выбрасывается вперед, руки энергичными махами увлекают тело, ноги сильно отталкиваются от пола — шаг заменяется прыжком.

Замедление достигается постепенным уменьшением выноса корпуса вперед, ослаблением движения рук, что как бы тормозит продвижение; одновременно уменьшается пружинное движение в ногах. Вначале дети, легко справляющиеся с постепенным ускорением движения, затрудняются при его замедлении — они выбиваются из музыки. Это происходит главным образом от неумения вовремя затормозить движение.

Иногда неумение ритмично, вместе с музыкой изменять темп шага и бега зависит от недостаточно активной работы ног: чем пружиннее, легче шаг, тем естественнее он отвечает на изменения темпа музыки. Рекомендуется постепенно готовить детей к этому упражнению: делать с ними подготовительные упражнения 12в и г, 19—22 (I кл.), 7, 12 и 13 (II кл.).

**П р и м е ч а н и е.** Музыку надо вначале исполнять в темпе спокойной, пружинящей ходьбы и в течение 16-ти тактов постепенно и равномерно доводить до темпа бега. С 33-го такта начинается такое же постепенное замедление и возвращение к первому темпу.

# Бег

## 33. „Нетерпеливые бегуны“

*Музыка: К. Вебер. „Моменто каприччиозо“ (отрывок).*

Нарастающее напряжение первых тактов музыки разрешается неудержимо стремительным пробегом мелодии на 4—5-м тактах; после них начинается новое накопление силы и новый бросок вперед. Так нетерпение охватывает бегунов на старте, когда они, еле сдерживая себя, ожидают сигнала к бегу.

**Описание.** Исходное расположение — дети, разделившись на несколько групп по шесть—восемь человек<sup>1</sup>, строятся параллельными шеренгами, лицами в одну сторону, у задней короткой стены зала (см. рис. 17). Перед первой шеренгой намечается линия старта.

Такты 1—2. Первая шеренга нетерпеливо топчется (бежит) на месте, ожидая, когда музыка велит бежать вперед. Корпус слегка откинут назад, руки согнуты в локтях и прижаты к бокам.

Такты 3—4. Вместе с броском мелодии делается стремительный рывок всем корпусом, и, раскинув руки в стороны, дети бегут вперед к противоположной короткой стене. Остальные подгруппы передвигаются вперед к линии старта.

Такты 5—8. Следующая шеренга повторяет движения первой. Первая шеренга, разделившись пополам, расходится направо и налево и вдоль длинных стен, чтобы занять место позади последней шеренги.

Музыка и движения повторяются несколько раз: на каждый 1-й и 5-й такт бежит новая подгруппа.

К этому упражнению следует готовиться, работая над упражнениями 31 и 32 (II кл.).

Подготовительные упражнения 12 г (I кл.), 7, 12 (II кл.).

## 34. „Ручейки и потоки“ (легкий и сильный бег)

*Музыка: Ф. Шуберт. „Эносез“, соч. 18а, № 1.*

Тонкое серебристое звучание музыки, спокойное и легкое ее движение (такты 1—8) вызывает в воображении струйки бегущих ручейков; неожиданно (такты 9—16) характер музыки меняется — делается стремительным: ручейки превратились в неудержимо несущиеся потоки.

Исходное расположение — группа делится на восемь подгрупп, строится в четырех углах и по четырем сторонам зала шеренгами лицами к центру зала. Углы перенумеровываются. В каждой шеренге дети держатся за слегка приподнятые руки. Левый в шеренге — ведущий.

<sup>1</sup> Число детей в подгруппах и число подгрупп зависит от размера зала и количества детей в группе.

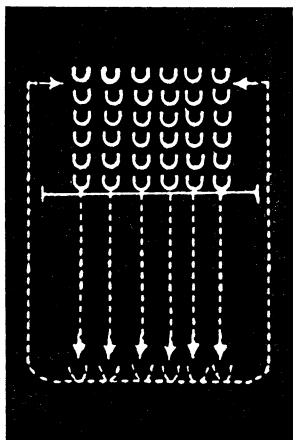


Рис. 17

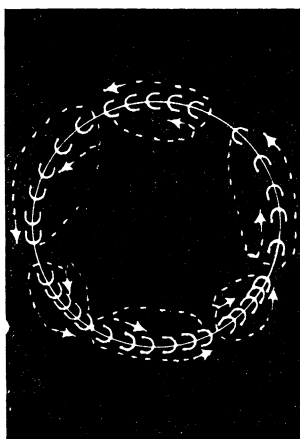


Рис. 18

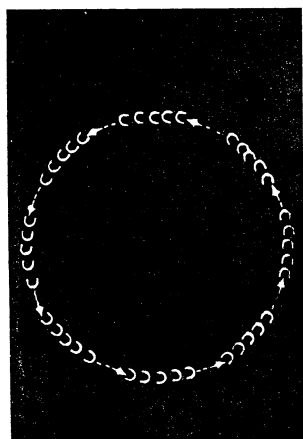


Рис. 19

**Описание.** Такты 1—8 (*p*). С началом музыки дети в подгруппах поворачиваются налево, образуя цепочки. Каждая цепочка маленькими острыми пружинными шажками бежит за своим ведущим, который поворачивает направо по маленькому кружку и приводит цепочку на первоначальное место. На 8-м такте дети останавливаются прыжком на обе ноги и, не отпуская рук, поворачиваются лицами в обратную сторону (см. рис. 18).

Повторение 1—8-го такта. Ведущим становится правый ребенок в подгруппе. Таким же движением он ведет цепочку вправо по общему кругу и приводит ее на место соседней справа подгруппы, которая в это же время передвигается тоже на одно место вправо (см. рис. 19). Таким образом, все шеренги передвинулись на одно место вправо. Шеренги, оказавшиеся в углах зала, останавливаются лицом в противоположный (по диагонали) угол и отпускают руки.

Такты 9—12 (*f*). Подгруппа, стоящая в первом углу, бежит в противоположный (третий) угол сильным бегом (большими прыжками с энергичными махами рук).

Такты 13—16. Так же бежит подгруппа из второго угла в четвертый. Повторение тактов 9—12 и 13—16. Так же бегут подгруппы из третьего и четвертого угла. Прибежав в противоположный угол, каждая подгруппа поворачивается и подравняется в шеренгу. Все остальные подгруппы (как стоящие у стен зала, так и готовящиеся к бегу) все время шагают на месте.

С повторением музыки упражнение начинается сначала: на углы зала приходят подгруппы, стоявшие у стен, чтобы исполнить сильный бег.

Детям не сразу удастся ритмично бежать сильным бегом. Надо объяснить им, что они как бы перепрыгивают на каждом шагу через препятст-



вие; показать, что надо хорошо отталкиваться ногой от пола и не следует выбрасывать ногу вперед; напомнить, что чем сильнее они вынесут вперед корпус и чем энергичнее станут работать руками, тем быстрее они будут продвигаться; указать на бурный, стремительный характер музыки.

К сильному бегу детей надо подготавливать упражнениями 12 (I кл.), 7, 12, 13 (II кл.); повторить 33 (II кл.).

**П р и м е ч а н и е.** При объяснении пространственной композиции следует сообщить детям номера углов и предупредить их, что сильный бег по диагонали всегда начинается подгруппа, оказавшаяся в первом углу.

## П р ы ж к и

### 35. „Попрыгунчики“ (легкое подпрыгивание на месте, 2-й вариант, усложненный)

*Музыка: английская народная мелодия (см. упр. 38, I кл., стр. 78).*

**О п и с а н и е.** Дети встают парами, размещаясь по всему залу лицом друг к другу, боком к руководителю, держась за обе руки, поднятые вверх — в стороны.

Такты 1—2. Первыми подпрыгивают стоящие правым плечом к руководителю.

Такты 3—4. Подпрыгивают стоящие к руководителю левым плечом.

Такты 5—6. Снова прыгают первые.

Такты 7—8. Все дети делают энергичные шаги на месте.

Такты 9—16. Повторение тех же движений, но теперь начинают прыгать дети, стоящие левым плечом к руководителю.

Этот вариант исполняется в начале года для закрепления навыка, приобретенного в I классе (упр. 38).

### 36. „Да?“ — „Нет?“ — „Да! Да! Да!“

*Музыка: французская народная мелодия „Маленький охотник“, обработка Ш. Видора.*

Веселая игровая мелодия с фразами, носящими характер вопросов и ответов, заканчивается ярко утверждающей заключительной фразой. Движения детей отражают этот шуточный музыкальный диалог: на два вопроса следует два ответа — и все кончается общим веселым согласием.

**О п и с а н и е.** Дети строятся двумя шеренгами друг против друга, вдоль длинных стен зала.

Такты 1—2. Легкими пружинными прыжками на двух ногах первая шеренга двигается вперед (два прыжка на такт) и останавливается, как бы спрашивая: «Да?» Руки слегка отведены в стороны.

Такты 3—4. То же исполняет 2-я шеренга. 1-я шеренга продолжает стоять.

Такты 5—6. 1-я шеренга, не поворачиваясь, такими же прыжками возвращается на свои места и останавливается, отвернув головы в сторону от второй шеренги и как бы шутливо спрашивая: «Нет?»

Такты 7—8. Это же исполняет 2-я шеренга.

Такты 9—12. Все дети радостно кружатся на месте легкими пружинными прыжками, держа пятки вместе и слегка хлопая в ладоши. Останавливаются в исходном положении («Да! Да! Да!»).

При повторении упражнения начинается 2-я шеренга.

Надо, чтобы во время прыжков корпус сохранялся прямым и подтянутым; для этого не следует разрешать делать большие прыжки, перегонять друг друга.

Перемещение вперед и назад происходит за счет пружинного движения в ступнях и коленях, без помощи махов руками.

Кружение на 9—12-м тактах надо исполнять и вправо и влево.

Перед упражнением обязательно повторить «Пружинки» (30, I кл. или 22, II кл.).

Подготовительное упражнение 12а.

## 37. „Мячики“ (острое подпрыгивание)

*Музыка: Л. Шитте. „Этюд“, соч. 108, № 20.*

Острый, четкий активный ритм музыки, ее отрывистый веселый характер дети отражают, прыгая как упругие, крепкие резиновые мячики.

В этом упражнении продолжается работа над совершенствованием прыжков.

**Описание.** Исходное расположение и положение — дети стоят в трех или шести колоннах, по шесть — восемь человек в каждой. Колонны расположены параллельно друг другу, на расстоянии вытянутых рук одна от другой, лицами в одну сторону. Руки на поясе (см. рис. 20).

Такты 1—4. Дети, стоящие в первых колоннах (обеих крайних), высоко подпрыгивают на месте, держа пятки крепко вместе, резко выпрямляя ногу в подъеме, не сгибая корпуса. Четко останавливаются с концом фразы. Остальные колонны не двигаются.

Такты 5—8. То же исполняют вторые колонны.

Такты 9—12. То же исполняют третьи (средние) колонны.

Такты 13—16. Все, стоящие первыми в колоннах, повернув направо, двигаются поскоками назад вдоль своей колонны и встают в нее последними. Остальные простым шагом передвигаются на одно место вперед; теперь впереди оказываются дети, стоявшие в каждой колонне вторыми.

Упражнение повторяется, пока все дети не побывают первыми в колонне.

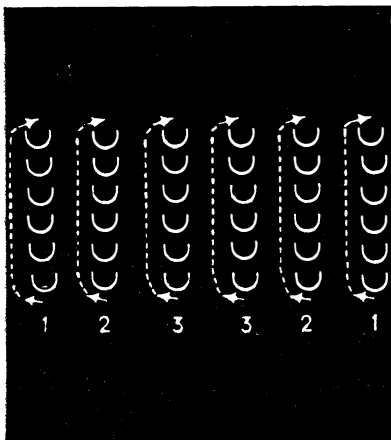


Рис. 20

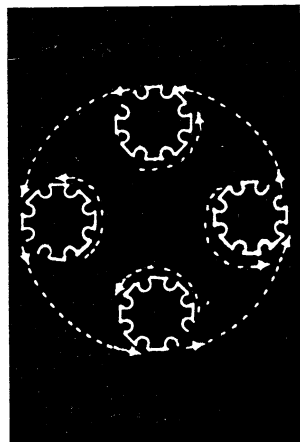


Рис. 21

Руководитель, сравнивая знакомое детям движение легкого подпрыгивания с прыжками мячиком, объясняет им различие этих движений, следит, чтобы у всех энергично работала ступня при отталкивании от пола, чтобы нога каждый раз выпрямлялась в подъеме и колене, чтобы при приземлении нога сначала опускалась на носок, а потом касалась пола пяткой.

Рекомендуется перед «Мячиками» повторить упражнения «Пружинки» (22).

Подготовительные упражнения 20—23 (I кл.).

### 38. „Не сдавайся!“ (энергичные поскоки)

*Музыка: Е. Тиличьева. „Походная песня“.*

Волевой настойчивый характер музыки, ее неизменный острый активный ритм требуют выполнения движения с постоянно неослабевающими усилиями, энергией, точностью.

**Описание.** Двигаясь энергичными поскоками, дети должны четче и сильнее отталкиваться ступней от пола, выше (до горизонтального положения) поднимать вперед свободную ногу с согнутым под прямым углом коленом. Руки помогают движению сильными активными махами. Высота поскока увеличивается, а продвижение вперед уменьшается.

Стараясь выше подскокить, дети не должны наклоняться и терять хорошую подтянутую осанку.

Следует указать детям на сходство энергичных поскоков с высоким шагом (упр. 28) и на отличие их от этого движения; послушать и сравнить музыку этих упражнений; объяснить технические приемы для их исполнения.

Ввиду нагрузочности рекомендуется при разучивании энергичных поскоков делить группу на подгруппы, которые двигаются по очереди на 1—4-й, 5—8-й, 9—12-й, 13—16-й такты.

Подготовительные упражнения 20—23 (I кл.).

### 39. „Заводим волчки“ (поскоки на месте и кружение поскоками)

*Музыка: Л. Шитте. „Этюд“, соч. 160, № 22.*

Движения выражают основной — грациозный и беззаботный, лишенный устремленности характер музыки; изменение в него вносят такты 5—8, где мелодия делается несколько более активной, динамичной, словно настойчиво кружится на одном месте, что и рождает образ волчка.

**Описание.** Такты 1—4. Дети, распределившись свободно по всему залу, легко скачут на месте; руки подняты в стороны и помогают поскокам короткими движениями вниз и вверх (заводят большой волчок).

Такты 5—8. Волчки завертелись — дети кружатся на месте легкими поскоками, свободно взмахивая руками.

Такты 9—16. Кружатся в другую сторону.

Во время поскоков на месте и при кружении следует, опуская поднятую ногу, ставить ее точно рядом с опорной.

Подготовительные упражнения 8—9 и 16—17 (I кл.).

### 40. „Радуемся солнышку“ (сильные поскоки)

*Музыка: С. Затеplinский. „Танец“.*

Празднично, солнечно звучит музыка; радостно, стремительно кружатся хороводы детей; но вот словно набежала тень на солнце: музыка зазвучала тише, дети двигаются спокойными цепочками.

Упражнение помогает совершенствовать сильные поскоки и пружинный шаг.

**Описание.** Исходное расположение — несколько подгрупп (по семь — десять человек) образуют кружки, расположенные у стен зала на равных расстояниях один от другого (см. рис. 24). В кружках дети берутся за руки. В каждом кружке намечается ведущий.

Такты 1—8 (*f*). Кружки движутся вправо сильными энергичными поскоками; руки натянуты, корпус слегка отклонен. Движение стремительное.

Такты 9—16 (*p*). Ведущий в каждом кружке отпускает руку идущего перед ним ребенка и пружинным мягким шагом ведет свою цепочку вдоль стены на место соседнего справа кружка, где снова заворачивает ее в кружок. Таким образом все кружки перемещаются на одно место вправо.

Затем упражнение повторяется еще два-три раза и заканчивается в кружках на 8-м такте остановкой — прыжком на обе ноги.

Описание движений. В этой форме упражнение выполняется, когда дети хорошо освоили сильные поскоки. До этого все упражнение выполняется по общему кругу и без сцепления, с энергичными махами рук. Необходимо добиваться в движении большой стремительности и четкости при одновременном сильном отскоке от пола. Свободная нога должна подниматься вперед до горизонтального положения бедра, согнутая в колене под прямым углом.

Описание пружинного шага смотри в упражнении 29 (II кл.). Упражнение доступно детям после работы над № 38.

## Элементы танцев

### 41. „Танцуем галопом“ (2-й вариант)<sup>1</sup>

*Музыка: Ф. Шуберт. „Эносез“, соч. 49, № 6.*

Короткие (двухтактовые) фразы 1-й части музыки — легкого, пружинного характера — как будто подталкивают танцующих то вправо, то влево, заставляя все время менять направление движения. Во 2-й части фразы делаются длиннее, а мелодическое движение — устремленнее: тут уж можно потанцевать галопом.

Осваивая это упражнение, дети совершенствуют исполнение шага галопа, внося в него связанные с характером музыки осложнения.

О п и с а н и е. Исходное расположение — дети стоят шеренгами поперек зала или в шахматном порядке лицами к руководителю, так, чтобы справа и слева от них до стен оставалось свободное пространство.

Такты 1—4. Делают пружинные приставные шаги то в правую, то в левую сторону. На «раз» 1-го такта правая нога делает шаг в сторону, на «два» — к ней приставляется левая нога. На 2-м такте движение выполняется влево с левой ноги.

Все движения делаются пружинно с подниманием на полупальцы то на одной, то на обеих ногах. Руки слегка отведены в стороны, корпус прямой, голова поворачивается в сторону шага.

При повторении 1—4-го такта — те же движения.

Такты 5—8. Двигаются пружинным боковым галопом; руки раскрыты в стороны. Такты 5—6 — галоп вправо; на счет «два» 6-го такта остановка прыжком на обе ноги. При приземлении дети пружинно приподнимаются на полупальцы и сразу, на тактах 7—8, движутся галопом влево с левой ноги.

При повторении 5—8-го такта — те же движения.

Движение 1—4-го такта надо объяснить детям как хорошо знакомое им движение пружинок, но усложненное шагом в сторону. Необходимо следить, чтобы это легкое пружинное движение происходило все время

<sup>1</sup> 1-й вариант — см. упр. 42 (I кл.).

равномерно и непрерывно: после приставления ноги дети часто подменяют это полуприседанием. Это снижает эффективность упражнения и не отвечает характеру музыки.

Рекомендуется повторить упражнение 42 (I кл.).

## 42. „Наездники“ (прямой галоп)

*Музыка: Р. Шуман. „Смелый наездник“.*

**Описание движения.** Все стоят в третьей позиции, правая нога впереди, правое плечо выдвинуто вперед, корпус прямой, голова поднята высоко. Правая рука, согнутая в локте, держит повод, левая — на поясе. Затактом правая нога быстро и резко поднимается вперед с согнутым коленом. На первую восьмую такта она сильно ударяет носком об пол, на третью восьмую левая нога прыжком приставляется к правой в третью позицию, как бы выталкивая ее вперед для следующего шага. Одновременно правая нога повторяет затактовое движение вверх. На четвертую восьмую она снова ударяет об пол носком и т. д. Корпус и голова все время держатся прямо, сохраняя позу исходного положения (всадник прямо и крепко сидит на коне).

**Описание упражнения.** Дети разделены на четыре подгруппы, которые стоят в четырех углах зала лицами к противоположному (по диагонали) углу.

Такты 1—4. Наездники первой подгруппы стремительно скачут в противоположный угол.

Такты 5—8. То же исполняет вторая подгруппа.

На повторении 1—8-го такта скачут третья и четвертая подгруппы.

Затем на такты 9—16 и 17—24 подгруппы в том же порядке возвращаются на свои первоначальные места, но исполняют движение с другой ноги и соответственно изменяют исходное положение ног и корпуса.

Первоначально не надо требовать очень сильного отскока от пола, но необходимо следить, чтобы все четко приставляли ногу к ноге и сохраняли позу всадника; затем постепенно ребята станут выше поднимать колено и более энергично и пружинно ударять носком (копытом) об пол, что позволит выше и острее подскакивать на каждом шагу и точнее выразить характер музыкально-двигательного образа. При этом быстрота и стремительность продвижения не должны уменьшаться.

Подготовительные упражнения 21—23 (I кл.), 3 (II кл.).

## 43. „Учимся танцевать польку“ (шаг польки)

*Музыка: чешская народная мелодия „Печь упала“, обработка А. Шебестина.*

Отчетливый полечный ритм музыки, звучащий все живее и веселее, помогает детям почувствовать ритм и характер танца и научиться передавать его в движении.

**Описание движения.** Шаг польки — элемент многих детских и народных танцев — является сочетанием легкого пружинящего бега и подскока: «раз два» — три небольших шага бегом на полупальцах правой-левой-правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом; затем три шажка с левой ноги и подскок на левой и т. д.

Характер шага польки меняется в зависимости от музыки и танца: он то делается легким, изящным, танцуется на носках, то тяжелеет, исполняется с притопами. Изменение характера польки происходит за счет большей или меньшей пружинности, легкости и устремленности бега, высоты подскока и т. д.

**Описание упражнения.**

*1-й вариант.* Вступление: дети, стоя на месте, тихонько хлопают в ладоши в ритме польки, отмечая хлопками первые три восьмые каждого такта.

Такты 1—8. Исполняют этот же ритм тремя легкими притопами на месте то с правой, то с левой ноги и паузой на четвертой восьмой. Ноги ставятся на полупальцы. Руки на поясе.

Такты 9—16. Продолжают те же движения на месте или продвигаясь вперед, но на четвертой восьмой такта (вместо паузы) делают легкий подскок то на одной, то на другой ноге.

*2-й вариант.* Если группа уже умеет исполнять русский тройной шаг, то на такты 1—8 (после вступления) все идут легким тройным шагом, а на такты 9—16 включают подскок на четвертой восьмой и переходят на шаг польки.

К освоению шага польки можно приступать, когда у детей достаточно развито чувство музыкального ритма и ритмичность движений. Технически необходимо, чтобы пружинно и четко работали ступни, чтобы было развито мышечное чувство.

Главную трудность для детей представляет ритм польки и смена ноги на каждом шаге. Исполняя шаг польки, можно вначале предложить детям подчеркивать «раз» каждого такта хлопком в ладоши — это помогает не сбиваться с ритма (избавляет от частой ошибки, когда подскок делается не на четвертой, а на первой восьмой такта). Начиная танцевать польку, нужно делать затактовый легкий подскок на левой ноге (или пружинно приподняться на ее носок), поднимая вперед правую, чтобы на «раз» сделать первый шаг правой ногой.

Руководитель должен обратить внимание детей, что во время подскока ступня поднятой вперед ноги должна быть оформлена, т. е. чуть отведена наружу и опущена вниз, — дети часто сгибают подъем поднятой ноги, что нарушает правильный рисунок движения.

В польке девочки иногда могут придерживать юбочку; не следует при этом высоко ее поднимать и сильно отводить локти в сторону — достаточно, чтобы, опустив руки, девочка взяла юбочку большим, указательным и третьим пальцами и слегка согнула руки в локтях.

Рекомендуется повторить упражнение 48 (I кл.).

Подготовительные упражнения 20—23 (I кл.).

# Элементы русской пляски

## 44. Шаг с притопом на продвижении (дробный ход)

*Музыка: русская народная мелодия „Полянка“ (см. стр. 84).*

**Описание.** Этот шаг является усложнением шага с притопом, разученного детьми в I классе (упр. 49, I кл.).

**Такт 1.** На «раз» — небольшой шаг правой ногой вперед, ставя ее на всю ступню. На «два» — короткий, отрывистый удар всей ступней левой ноги об пол около правой ноги.

**Такт 2.** На «раз» — небольшой шаг вперед левой ногой (как в первом такте). На «два» — короткий, отрывистый удар всей ступней правой ноги около левой и т. д.

Рекомендуется предварительно повторить шаг с притопом на месте (упр. 49, I кл.) и обратить внимание детей на быстрый и короткий характер удара об пол ногами; полезно предложить (без музыки) несколько раз подряд сделать такие удары ногами, быстро отнимая ногу от пола, как бы обжегшись. Разучивается шаг с притопом в небыстром темпе.

## 45. Выставление ноги на пятку с полуприседанием (вариант с подпрыгиванием)

*Музыка: русская народная мелодия „Как у наших у ворот“, обработка А. Быканова (см. стр. 84).*

**Описание.** В знакомое детям движение (см. упр. 50, I кл.) вносится усложнение: переход из положения на двух ногах (при полуприседании) в положение на одной ноге (при выставлении ноги вперед на пятку) и обратно сопровождается легким подпрыгиванием. Соответственно полуприседание приобретает пружинный характер, а все движение делается более веселым и плясовым. Когда движение хорошо освоено, девочки могут усложнить его взмахами платочка (на полуприседании вниз перед собой, на выставлении ноги в сторону — вверх). При этом надо следить, чтобы они не теряли хорошей осанки и не наклонялись вниз.

## 46. Припляс

*Музыка: русские народные плясовые мелодии (по выбору руководителя).*

**1-й вариант.** Девочки, придерживая руками юбочку (чтобы подол излишне не развевался), на «раз» каждого такта переносят тяжесть тела то на одну, то на другую ногу, а на «два» делают на опорной ноге легкое пружинное движение. Корпус легко и плавно поворачивается в сторону опорной ноги.



Движение непринужденное, скромное. Используется стоящими на месте девочками во время пляски мальчиков или солисток.

*2-й вариант.* Движение типа па-де-баска: руки на поясе или разведены в стороны. Ноги в третьей позиции (правая впереди).

Из затакта правая нога круговым движением переносится вправо и на «раз» делает шаг вправо. Корпус поворачивается вправо. На «и» левая нога ступает на полупальцы впереди правой.

На «два» правая нога делает шаг на месте.

На «и» левая нога переносится круговым движением влево. И т. д.

Большинство девочек знают это движение, так как оно распространено в быту. Следует исправить обычно наблюдаемые ошибки и недостатки: например, нельзя ставить левую ногу, делающую шаг впереди правой, носком вправо (т. е. косолапо); надо снять часто встречающуюся излишнюю пружинность (особенно первого шага), так как это нарушает свойственную русской пляске плавность.

## 47. Тройной шаг

*Музыка: русские плясовые мелодии „Из-под дуба“, „Как у наших у ворот“ и др. (см. стр. 84—85).*

**Описание.** Тройной шаг состоит из трех шагов — двух коротких (на «раз и») и третьего долгого (на «два»). Короткие шаги — на каждую восьмушку, долгий — на четверть. Все шаги делаются вперед. Первые два небольшие и легкие; на третьем шаге танцующий как бы задерживается, медленнее выносит вперед ногу для следующего шага. Однако движение не останавливается — корпус продолжает плавно продвигаться вперед. На каждом такте движение начинается с другой ноги.

Основной характер движения плавный, слитный, без толчков. При исполнении под музыку более яркого плясового характера он делается живее, стремительнее; иногда третий шаг акцентируется (например, под «Полянку»).

Исполнять тройной шаг можно подбочившись кулачками, разведя руки в стороны и т. д. Девочки могут плясать с неподвижно опущенными вдоль корпуса руками, или подбочившись одной рукой и подняв другую в сторону-вверх с платочком, или то отводя руку с платочком в сторону, то приводя ее к себе перед грудью (на каждом такте).

Освоение тройного шага требует тщательной подготовки к нему детей и неторопливой работы. Дети должны почувствовать ритм и особый характер музыки. Если их затрудняет ритм шага и смена ноги, следует повторить упражнение 48 (I кл.).

Чтобы добиться нужной слитности и плавности шага, следует совершенствовать хороводный шаг.

Не рекомендуется во II классе разучивать другой вид русского шага — так называемый переменный (с приставным шагом на счет «и»), так как дети не могут исполнять его плавно.

«МАРШ»

Ж. ЛЮЛЛИ

В темпе марша

*f*

*Конец* *p*

«ПРОГУЛКА»

Т. ЛОМОВА

Спокойно

mf

p

Отрывок из оперы «ДОН-ЖУАН»

В. МОЦАРТ

Умеренно

*p*

«УГОЛКИ»

Т. ПОПАТЕНКО

В темпе марша, энергично

*mf*

Легко

*mp*

*mf*

«УСКОРЯЯ И ЗАМЕДЛЯЯ»

Т. ЛОМОВА

The musical score is written for piano and consists of six systems of music. Each system contains a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is 2/4. The first system is a 4-measure phrase. The second system is an 8-measure phrase with first and second endings. The third system is an 8-measure phrase. The fourth system is an 8-measure phrase with first and second endings. The fifth system is an 8-measure phrase. The sixth system is an 8-measure phrase with first and second endings.

«МОМЕНТО КАПРИЧЧИОЗО»  
(отрывок)

К. ВЕБЕР

Allegro

*f*

*p*

*f*

К упражнению 34  
«Ручейки и потоки»

«ЭКОСЕЗ», соч. 18 а, № 1

Ф. ШУБЕРТ

Не очень быстро

*p*

*f* *cresc*

К упражнению 36

«Да?» — «Нет?» — «Да! Да! Да!»

Французская народная мелодия  
«МАЛЕНЬКИЙ ОХОТНИК»

Обработка Ш. ВИДОРА

Подвижно, легко

*mf*

*f*



«ЭТЮД», соч. 108, № 20

Л. ШИТТЕ

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a time signature of 2/4. It begins with a dynamic marking of *mf* and contains three measures of music. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, containing three measures of music. The music features a simple rhythmic pattern of eighth notes in the right hand and quarter notes in the left hand.

The second system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melody from the first system, with three measures of music. The lower staff continues the bass line with three measures of music.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff contains three measures of music, including a quarter rest in the final measure. The lower staff contains three measures of music.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff contains three measures of music. The lower staff contains three measures of music.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff contains four measures of music, ending with a double bar line. The lower staff contains four measures of music, also ending with a double bar line.

«ПОХОДНАЯ ПЕСНЯ»

Е. ТИЛИЧЕВА

Не спеша

The musical score is written for piano and consists of four systems of staves. Each system has a treble and bass clef. The first system includes a dynamic marking 'f' and the tempo instruction 'Не спеша'. The music is in 2/4 time and features a steady, rhythmic accompaniment in the bass with chords and single notes, and a more melodic line in the treble. The key signature changes from one sharp (F#) to one flat (Bb) in the third system.

«ЭТЮД», соч. 160, № 22

Л. ШИТТЕ

Allegro moderato

*grczioso*

The musical score is presented in five systems, each with a treble and bass clef staff. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 3/4. The tempo is 'Allegro moderato' and the mood is 'grczioso'. The bass line consists of a steady eighth-note accompaniment. The treble line features a melodic line with various articulations, including slurs and accents, and dynamic markings such as *mf* and *f*. The piece concludes with a final cadence in the bass line.

«ТАНЕЦ»

С. ЗАТЕПЛИНСКИЙ

Весело

Музыкальное упражнение 40 «Радуемся солнышку» (Танец) С. Затеплинский. Музыкальное произведение в 6/8 такта, состоящее из пяти систем нотации. В начале первой системы указано «Весело». В третьей системе в правой руке отмечено «Конiec», а в левой — динамическое обозначение *p*. Музыкальная запись включает различные знаки: штрихи, акценты, динамические обозначения (*V*, *p*) и скобки.

«ЭКОСЕЗ», соч. 49, № 6

Ф. ШУБЕРТ

Не очень быстро

The musical score is written for piano and consists of four systems. The key signature is B-flat major (two flats) and the time signature is 2/4. The tempo marking is "Не очень быстро". The first system is marked *p* and contains a triplet in the right hand. The second system continues the triplet. The third system is marked *f* and features a wavy line above the right hand. The fourth system features an 8-measure rest in the right hand. The bass line consists of chords and single notes throughout.

«СМЕЛЫЙ НАЕЗДНИК»

Р. ШУМАН

Скоро

*mf* *sf* *sf* *sf*

First system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests.

Second system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests.

Third system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests. A dynamic marking of *mf* is present in the middle of the system.

Fourth system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests. A dynamic marking of *sf* is present in the middle of the system.

Fifth system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests. A dynamic marking of *sf* is present in the middle of the system.

Sixth system of musical notation, consisting of a treble clef staff and a bass clef staff. The treble staff contains a series of eighth notes and rests, while the bass staff contains a series of quarter notes and rests. A dynamic marking of *sf* is present in the middle of the system.

Чешская народная мелодия  
«ПЕЧЬ УПАЛА»

Обработка А. ШЕБЕСТИКА

Не спеша

*p*

*mf*

*f*



РАЗДЕЛ III

# РАБОТА НАД МУЗЫКАЛЬНО-ПРОСТРАНСТВЕННЫМИ КОМПОЗИЦИЯМИ



# Описание упражнений

## 48. „Стройте круг“

*Музыка: М. Глинка. „Галопад“.*

Заразительно весело, легко, беззаботно звучит музыка первой части — весь зал заполняется свободно бегающими, танцующими детьми; внезапно изменившийся характер музыки воспринимается как команда — призыв к общему организованному действию; задорные движения детей сливаются в едином четком и стройном ритме.

**Описание.** Такты 1—16. Дети свободно двигаются в рассыпную по всему залу, заполняя все пространство. Движение дети выбирают сами в соответствии с легким, веселым, полетным характером музыки.

Такты 17—20. С тех мест, где они оказались в конце 16-го такта, дети идут к центру зала, собираясь тесной группой без определенного рисунка.

На «раз» каждого такта шаг правой ногой; поднятая вверх, согнутая в колене нога опускается на пол с энергичным задорным притопом. На «два» левая нога делает простой приставной шаг.

Такты 21—24. Не поворачиваясь, тем же движением расходятся от центра во все стороны, на ходу берясь за руки и перестраиваясь в круг.

Такты 25—28. То же движение. Держась за руки, сужают круг, стараясь его выровнять.

Такты 29—32. Продолжая то же движение, растягивают круг, расширяя его до вытянутых в стороны рук, и останавливаются.

Затем упражнение повторяется: с началом первой части музыки дети сразу рассыпаются во все стороны, стараясь равномерно распределяться по всему залу.

**Примечание.** Перед выполнением задания надо с группой определить середину (центр) зала.

## 49. „Беги скорей“

*Музыка: Т. Ломова. „Кто скорей?“.*

Движения отражают содержание музыки, специально написанной для этой игры; дети передают контрастный характер тактов 1—4 и 5—8: сначала неторопливо, спокойно готовятся к соревнованию, затем, после момента напряженного ожидания (фермато), вместе со стремительными звуками музыки бросаются бежать.

**Описание.** Две шеренги расположены друг против друга на расстоянии двух-трех метров (коридор). Стоящие друг против друга образуют па-

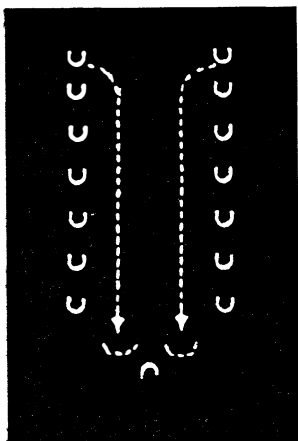


Рис. 22

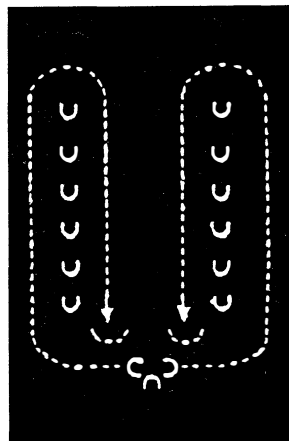


Рис. 23

ру; они должны быть приблизительно одного роста и физического развития. Перед коридором (лицом к нему) стоит руководитель, держа в руках флажки (см. рис. 22). Следует отметить на полу места первой и последней пары.

Такты 1—2. Последний ребенок из одной шеренги легкими прыжками приближается к руководителю. С окончанием музыкальной фразы он останавливается.

Такты 3—4. Тем же движением приближается к руководителю последний ребенок из другой шеренги. В конце 4-го такта дети останавливаются спиной друг к другу и боком к руководителю. На фемато они, ожидая сигнала и готовясь к началу бега, переносят тяжесть тела вперед.

Такты 5—8. Дети стремительно разбегаются в разные стороны, обегая каждый свою шеренгу и по коридору вновь бегут к руководителю. Прибегавший первым получает флажок. Игравшие (без музыки) становятся впереди своих шеренг, которые передвигаются на одно место назад. После этого играет вторая пара (с конца). И т. д. Выигрывает шеренга, набравшая больше флажков (см. рис. 23).

**Примечание.** На 5—8-м такте не следует требовать от детей совпадения шагов с музыкальным метром, их движение должно передавать только стремительный характер музыки. Бегущие не имеют права задевать детей, стоящих в колоннах.

При большом количестве детей и в большом зале игру можно проводить одновременно в двух подгруппах: дети выстраиваются двумя коридорами по средней линии зала.

Руководитель и назначенный им ребенок с флажками стоят в центре зала, спинами друг к другу.

Подготовительное упражнение 12 (I кл.).

## 50. „Барабанщики“ (игра)

Музыка: В. Витлин. Марш „Пехота“.

Фигурная маршировка в строгом строю, с четкими поворотами и перестроениями отражает характер музыки, связывает ее с образом готовящихся к соревнованиям физкультурников. Дети учатся четкому коллективному движению в пространстве в соответствии со структурой музыки.

**Описание.** Группа стоит двумя колоннами пар у длинных стен зала. Пары, стоящие друг против друга, образуют четверки. У одной из коротких стен зала — скамейка, на которой два барабана и палочки. За скамейкой двое барабанщиков. (Если нет барабанов, барабанщики могут отбивать дробь простыми палочками по скамейке.) В начале игры обе колонны пар стоят спиной к барабанщикам. Пары, стоящие на противоположных от барабанщиков концах колонн, являются первыми ведущими (см. рис. 24).

Такты 1—2, вступление. Барабанщики отбивают на барабанах ритм музыкального вступления. Дети в колоннах слушают.

Такты 3—6. Ведущие пары, четко повернувшись, идут навстречу друг другу вдоль короткой стены зала. Сойдясь на середине, они поворачиваются лицом к барабанщикам, образуя шеренгу из четырех человек, и идут вперед по средней линии зала. Остальные пары следуют за ведущими, так же постепенно перестраиваясь в колонну по четыре (см. рис. 24).

Такты 7—10. Ведущие пары поворачиваются и расходятся в разные стороны. Пройдя вдоль стен, возвращаются на первоначальные места. За ними следуют остальные пары (см. рис. 24).

Такты 11—14. Ведущие пары, отделившись от своих колонн, вновь встречаются у середины короткой стены зала и, повернувшись лицом к барабанщикам, маршируют на месте, высоко поднимая колени. В конце 14-го такта вся четверка принимает положение старта, т. е. все делают большой выпад на полупальцы правой (левой) ноги, сильно согнув ее в колене, перенеся тяжесть тела насколько возможно вперед и опираясь об пол пальцами рук (см. рис. 25).

Такты 15—16. Ведущие пары стоят в положении старта. С последним аккордом дети впергонки бросаются бежать к барабанщикам (которые тем временем положили палочки на скамейку). Двое ребят, прибежавшие первыми и успевшие схватить палочки, становятся барабанщиками, другие двое образуют пары с прежними барабанщиками и становятся в конец своей колонны. Игра повторяется с новыми ведущими парами.

Все повороты ведущие пары делают четко под прямым углом. Все следующие за ними пары должны поворачивать на том же месте, где повернули ведущие и так же под прямым углом.

До исполнения игры надо объяснить детям значение положения старта, научить их правильно принимать это положение.

При построении в колонны руководитель следит за тем, чтобы пары образовывали дети, равные по силам и физическому развитию.

Подготовительные упражнения 12в (1 кл.), 2 и 7 (II кл.).

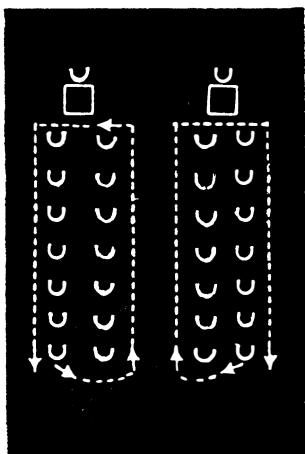


Рис. 24

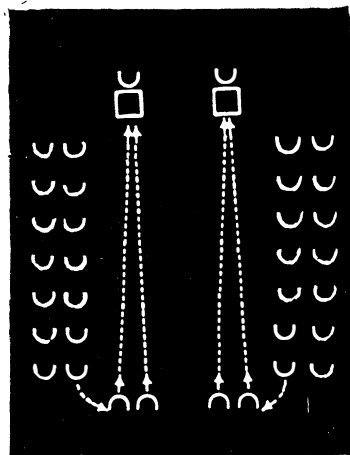


Рис. 25

## 51. Молодецкий хоровод

*Музыка: венгерская народная мелодия.*

В первых восьми тактах этой венгерской мелодии веселый задор словно замаскирован строгим чеканным ритмом музыки; такты 9—16 сразу снимают эту строгость, создавая настроение легкого, непринужденного веселья. Дети передают юмор музыкального образа: сначала они в шутку принимают важный молодецкватый вид, затем, сбросив его, неожиданно легко и весело разбегаются, чтобы к окончанию музыки снова построить хоровод.

**Описание.** Дети, разделившись на пары, встают в общий круг и, взявшись за руки, поворачиваются направо. Одна пара назначается первой ведущей.

Такты 1—8. Хоровод двигается вправо по кругу. На «раз» дети делают акцентированный шаг правой ногой, крепко ударяя о пол носком и вставая на полупальцы; на «два» — шаг левой ногой, во время которого она слегка подгибается, как бы полуприсядая, а правая нога с согнутым коленом резко поднимается вверх, готовясь к следующему акцентированному шагу. Движение исполняется с высоко поднятой головой, носит задорный характер.

Такты 9—16. Дети ведущей пары отпускают соединяющие их руки, поворачиваются наружу из круга и легко бегут в разные стороны противходом, увлекая за собой весь хоровод. К концу 16-го такта круг должен вывернуться спинами к центру и ведущая пара снова взяться за руки (см. рис. 26).

Повторяются такты 1—8. Хоровод идет в сторону правой руки (по часовой стрелке). Движение как в 1—8-м такте.

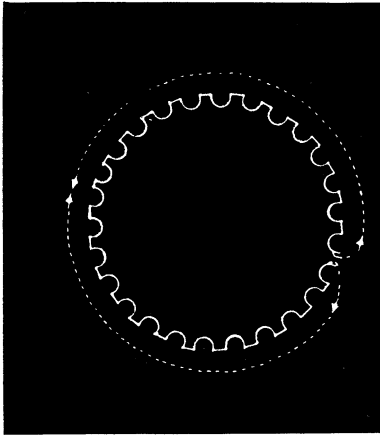
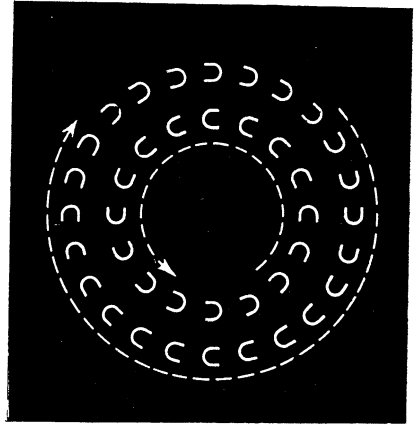


Рис. 26

Рис. 27



Такты 9—16. Теперь отпускает руки следующая пара и также бежит в разные стороны, выворачивая круг снова лицами к центру, и т. д.

Следует обратить внимание детей на то, что правильное выполнение перестроения зависит не только от ведущей пары, но и от всех детей: каждый должен стремиться при выворачивании круга поскорее его выровнять.

После освоения упражнения следует изменить направление на такты 1—8; соответственно акцентированные шаги будут исполняться левой ногой.

Первое время руководитель помогает очередной ведущей паре вопросом: «Кто теперь будет выворачивать круг?».

При большом числе детей такты 9—16 можно повторять два раза.

## 52. „Под весенним ветерком“

*Музыка: Т. Ломова. „Аллегретто“.*

Музыка создает образ легкий, подвижный, рождает чувства светлые, нежные; дети двигаются бесшумно, на носках, не касаясь земли, чтобы не помять весенние цветы; бережно несут в руках развевающиеся ленты. Вместе со звуками музыки движения то делаются более порывистыми, то совсем затихают, но все время сохраняют тот же характер.

**Описание.** Пары стоят по кругу на равных расстояниях пара от пары. Затем, повернувшись лицами друг к другу, образуют два концентрических круга. В правых руках у всех ленты.

Такты 1—8. Дети поворачиваются друг к другу левым плечом, и оба круга двигаются легким бегом в разные стороны — один вправо, другой влево. Правые руки с лентой подняты несколько выше уровня плеч. На 8-м

такте, остановившись на двух ногах, плавно поворачивают корпус влево и переключают ленту в левую руку. На повторении 1—8-го такта дети меняют направление бега, поднимают вверх левую руку и возвращаются к своей паре. На 8-м такте останавливаются, снова переключают ленты в правую руку и поворачиваются лицом к своей паре (см. рис. 27).

Такты 9—16. На каждый такт дети, глядя друг на друга, делают широкие легкие круговые махи руками, начиная движение вперед-вверх и заканчивая его назад-вниз (мельница). Ноги в коленях слегка пружинят, во время маха поднимаются на носки.

Такты 17—24. Пары, взявшись свободными левыми руками, тихонько кружатся, опустив ленты. На 21-м такте меняют руку и направление движения. На 24-м такте все должны оказаться на своих первоначальных местах.

При повторении упражнения держат ленты в левых руках и бегут в другую сторону.

Упражнение предлагается детям, когда они хорошо освоили круговые махи мельницей (упр. 25) и сумеют изменить их характер в соответствии с легкой танцевальной музыкой.

Движение по концентрическим кругам вначале затрудняет детей — они невольно сужают внешний круг и наталкиваются на детей внутреннего круга. Следует до этого упражнения дать им ходить в двух кругах, держа за руки (например, спокойным или русским хороводным шагом — см. 36 и 44, I кл.).

Подготовительные упражнения 6, 8, 9, 11 (I кл.) и 6, 15 (II кл.),

### 53. „Пустите!“ — „Не пустим!“

*Музыка: А. Жилин. „Эносез“, № 6.*

В музыке такты 1—4, хотя и подвижные, но спокойные, лишены устремленности, сопоставлены с неожиданно бурным мелодическим движением 5—8-го такта; так и дети сначала тихонько играют с лентами, как бы не обращая внимания на других, зовущих их детей, и вдруг, весело разыгравшись, стремительно бросаются бежать к ним, а те шутя гонят их прочь.

Упражнение развивает способность детей по-разному изменять характер бега. Следя за вьющейся внизу и сбоку лентой, дети находят правильное положение корпуса и головы, благодаря которому, естественно, уменьшается устремленность бега и он делается плавнее (дети слабее отталкиваются ногой от пола). Резкий переход на стремительный бег начинается сильным броском корпуса вперед, что заставляет детей энергичнее работать ногами; при беге на месте дети невольно отклоняют корпус назад и высоко подбрасывают колени.

О п и с а н и е. Исходное расположение — дети образуют кружки в четырех углах зала. В руках у них по две ленты: в правой — одного, в левой — другого цвета.

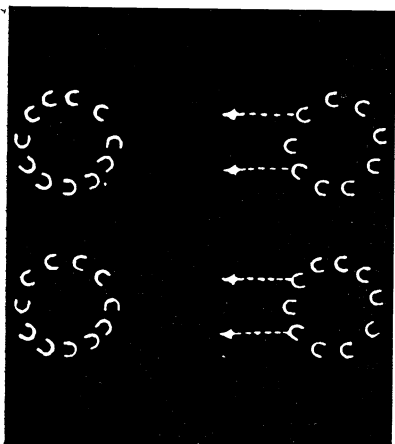
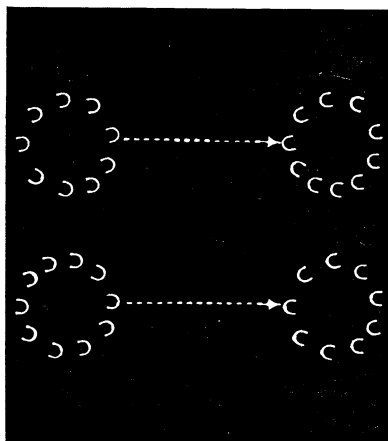


Рис. 28.

Рис. 29



Дети в первом и втором кружке поворачиваются вправо по кружку, в третьем и четвертом кружке, не сходя с мест, поворачиваются лицами к стоящим против них первому и второму кружку, перестраиваясь в стайки (см. рис. 28).

Такты 1—4 (*p*). Первая и вторая подгруппы неторопливо и легко бегут вправо по своим кружкам, отведя правую руку в сторону-вниз и глядя на ленту, вьющуюся невысоко над полом. На повторение музыки бегут влево по кругу, так же играя лентой, находящейся в левой руке. На конце 4-го такта останавливаются и, не сходя со своих мест, перестраиваются в стайки, поворачиваясь лицами к противоположной подгруппе (3-й и 4-й).

В это время третья и четвертая подгруппы на такты 1—2 спокойными шагами движутся в направлении к первому и второму кружку, плавно поднимая обе руки с лентами вперед (как бы приглашая детей первой и второй подгрупп к себе); на такты 3—4 отступают на свои места, опуская руки с лентами. На повторение 1—4-го такта движения повторяются.

Такты 5—8. Первая и вторая подгруппы, подняв руки с лентами в стороны-вверх, стремительно бегут стайкой к приглашавшим их детям третьей и четвертой подгрупп. На 7—8-м такте они, продолжая бежать, сильно машут лентами попеременно вперед-назад, как бы прося, чтобы третья-четвертая подгруппы пустили их к себе; если дети уже успели добежать до противоположной подгруппы, то они бегут на месте, высоко поднимая колени (см. рис. 29).

Встречающие их третья и четвертая подгруппы машут лентами сначала вниз, а по мере приближения бегущих продолжают размахивать, поднимая руки все выше и как бы шутливо отгоняя от себя прибежавших («бегите обратно, у нас нет места!»).



На повторение 5—8-го такта дети первой и второй подгруппы, обиженные, поворачиваются и так же стремительно возвращаются стайкой на свои места и вновь выстраиваются в кружки.

Во время бега стайками туда и обратно дети не должны перегонять друг друга; таким образом, при повороте стайки и беге обратно безжавшие впереди стайки оказываются задними.

При повторении упражнения роли меняются: первая и вторая подгруппы приглашают (а потом не пускают), а третья и четвертая подгруппы сначала играют лентами, потом бегают.

Это упражнение следует предложить детям после того, как они освоили № 33.

**Примечание.** Исполнять упражнение сначала надо не с четырьмя, а с двумя кружками.

Если в группе не больше двадцати человек, упражнение может исполняться в двух кружках. В маленьком помещении его исполнять нельзя.

Подготовительные упражнения 12, 19 (I кл.), 7, 10 (II кл.).

## 54. „Мы танцуем польку“

*Музыка: немецкий народный танец.*

В танце дети передают веселый, простодушный характер народной польки, требующий от танцующих общения, приветливого отношения друг к другу.

Дети знакомятся с характерными для многих танцев перестроениями.

**Описание.** Вдоль длинной и половины короткой стен зала стоит колонна пар; ведущая пара — у середины короткой стены.

**Вступление** (четыре такта). Каждая пара берется за руки, слегка поднимая их.

Такты 1—8 (*f*). Пары движутся шагом польки за ведущей парой по средней линии зала, образуя колонну. На «два» 8-го такта останавливаются с притопом (см. рис. 30).

Такты 9—16 (*f*). Ведущие, а за ними и все другие расходятся по одному в разные стороны, навстречу друг другу, и, образовав круг, берутся за слегка приподнятые руки. Движение — шаг польки (см. рис. 30).

Такты 17—24 (*p*). Круг идет вправо мягким танцевальным шагом. В конце дети отпускают руки.

**Примечание.** В зависимости от количества детей круг совершает полный оборот или половину.

**Повторение 1—8-го такта** (*f*). Ведущая пара поворачивает внутрь круга по средней линии зала; следуя за ведущими, все дети сливаются в колонну пар; пары берутся за руки накрест. На 8-м такте дети останавливаются прыжком на обе ноги вместе, слегка повернувшись друг к другу. Движение — шаг польки (см. рис. 31).

Такты 9—16. Пары шагом польки расходятся одна направо, другая налево к длинным стенам зала, выстраиваются вдоль них. На 16-м такте от-

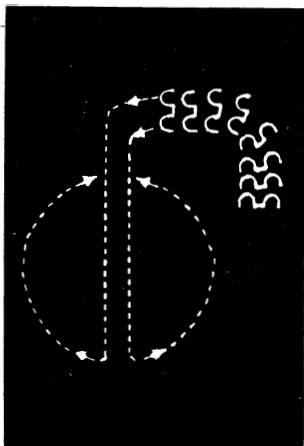


Рис. 30

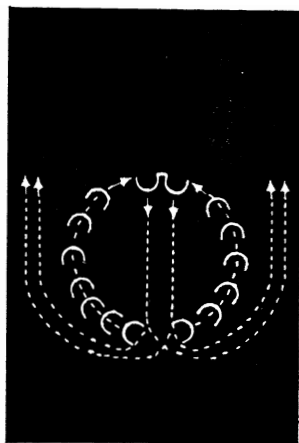


Рис. 31

пускают руки, поворачиваются лицами к противоположной колонне и легким поклоном благодарят за танец.

Руководитель знакомит детей с этим танцем, когда они вполне освоили шаг польки.

**Примечание.** В танце одновременно участвует не больше десяти пар.

## 55. „Праздник“

*Музыка: эстонский народный танец.*

Яркая, веселая, разнообразная по характеру музыка, в которой слышится то стремительный танец, то торжественный марш, рождает представление о веселом народном празднике, с плясками, шествиями, играми, соревнованиями.

**Описание.** В четырех углах зала прикреплено по одному цветному флажку (все разного цвета).

Дети делятся на четыре подгруппы. У каждой подгруппы в правых руках флажки под цвет одного из прикрепленных в углах флажков. Подгруппы образуют кружки около флажка их цвета. Дети берутся левой рукой за правую руку соседа.

*1-я часть музыки.*

**1-я фигура.** Такты 1—8. Все подгруппы кружатся галопом. В конце 8-го такта дети останавливаются, отпускают руки.

**Такт 9.** Каждый ребенок сильно размахивает флажком вправо и влево над головой, одновременно делая притоп правой ногой.

**Такты 10—12.** Кружатся на месте легкими поскоками.

**Такт 13.** Повторение движений такта 9.

Такты 14—16. Повторение движений тактов 10—12.

*2-я фигура.* Такты 17—24. Все вращаются по всему залу легкими поскоками (или галопом).

Такты 25—28. Повторение движений тактов 9—12.

Такты 29—32. Повторение движений тактов 25—28.

*2-я часть музыки.*

*3-я фигура.* Такты 33—48. Идут энергичным торжественным шагом в одном направлении, постепенно перестраиваясь в широкий круг. По кругу дети с разными флажками идут вперемешку. Флажки держат в правых руках, поднятых в сторону-вверх. К 48-му такту круг сужается; дети останавливаются лицом к центру круга, опустив флажки (интервалы между ними — расстояние одной вытянутой руки).

*3-я часть музыки.*

*4-я фигура.* Такты 49—64. В течение всей этой музыки дети передают флажки каждый своему соседу справа.

Для этого на нечетные такты флажок держится двумя руками перед грудью (не прижимая его к груди); на «раз» и на «три» делаются легкие пружинные полуприседания.

На «раз» четных тактов дети раскрывают руки в стороны; повернув голову вправо и держа флажок в правой руке, они аккуратно вкладывают его в левую руку соседа. Полуприседаний на четных тактах не делается.

На следующий нечетный такт, снова держа флажок перед собой, все перекадывают его из левой руки в правую, чтобы на четном такте опять вложить его в руку соседа справа, одновременно получая новый флажок от соседа слева.

Все эти движения плавные, неторопливые, в соответствии со спокойно танцевальным характером музыки. В результате большинство играющих получают флажки не того цвета, какой был у них в начале игры.

*5-я фигура.* Повторение тактов 17—32. Все берутся за руки, образуя общий круг, который движется галопом вправо; после взмахов флажком на 29-м такте круг распадается, каждый играющий поскоками направляется в тот угол, где находится флаг такого же цвета, что и флажок в его руке. К окончанию музыки все кружки должны быть построены, дети останавливаются, высоко поднимая флажки.

Руководитель, совместно с группой, объявляет победителем тот кружок, в котором никто не допустил ошибки по цвету флажка, все построились вовремя и без суеты.

**П р и м е ч а н и е.** Технически сложная четвертая фигура игры осваивается детьми отдельно, как самостоятельное упражнение.

«ГАЛОПАДА»

М. ГЛИНКА

The image displays a piano accompaniment for the piece "Галопида" (Galopade) by M. Glinka. The score is organized into five systems, each consisting of a grand staff with a treble and bass clef. The key signature is B-flat major (two flats), and the time signature is 2/4. The music is characterized by a rhythmic, galop-like feel. The right hand (treble clef) features a complex, syncopated melody with frequent sixteenth-note patterns and chords, while the left hand (bass clef) provides a steady, rhythmic accompaniment with eighth-note patterns. The piece concludes with a final chord in the right hand.

First system of musical notation. The treble clef staff contains a series of chords and dyads, starting with a whole note chord and followed by eighth notes. The bass clef staff contains a steady eighth-note accompaniment. A fermata is placed over the first measure of the treble staff. A dynamic marking 'f' is present at the beginning.

Second system of musical notation, continuing the piece with similar chordal textures and accompaniment.

Third system of musical notation, featuring consistent harmonic and rhythmic patterns.

Fourth system of musical notation, maintaining the established musical structure.

Fifth system of musical notation, concluding the page with the same musical motifs.

«КТО СКОРЕЙ?»

Т. ЛОМОВА

Легко, подвижно

The first system of music is in G major (one sharp) and 6/8 time. The tempo/mood is 'Легко, подвижно' (Lightly, mobile). The dynamic is *mf*. The right hand features a melodic line with eighth-note patterns and slurs, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth-note chords.

The second system continues the musical piece. The right hand melody concludes with a quarter note and a half note, while the left hand accompaniment continues with eighth-note chords.

Живее

The third system is marked 'Живее' (Faster). The dynamic is *f*. The right hand features a more active melodic line with sixteenth-note patterns and slurs. The left hand accompaniment consists of eighth-note chords.

The fourth system continues the piece with the same tempo and dynamics as the third system. The right hand melody is highly active with sixteenth-note patterns, and the left hand accompaniment remains consistent with eighth-note chords.

Марш «ПЕХОТА»

В. ВИТЛИН

Умеренно

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 4/4 time signature. It begins with a forte dynamic marking 'f'. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes in the right hand and a steady bass line in the left hand.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff in treble clef shows a melodic line with eighth notes and rests. The lower staff in bass clef provides a consistent accompaniment with eighth notes.

The third system of musical notation shows a continuation of the melodic and accompanimental lines. A dashed line in the upper staff indicates a melodic continuation or a specific articulation. The bass line remains steady.

The fourth system of musical notation concludes the piece. The upper staff in treble clef begins with a piano dynamic marking 'p'. The lower staff in bass clef continues with the same accompanimental pattern.

First system of musical notation. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music consists of two measures. The first measure shows a melodic line in the treble and a bass line in the bass. The second measure continues the melodic line and features a bass line with a whole note chord.

Second system of musical notation. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music consists of two measures. The first measure shows a melodic line in the treble and a bass line with a whole note chord. The second measure continues the melodic line and features a bass line with a whole note chord.

Third system of musical notation. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music consists of two measures. The first measure shows a melodic line in the treble and a bass line with a whole note chord. The second measure continues the melodic line and features a bass line with a whole note chord.

Fourth system of musical notation. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. Both staves have a key signature of one flat (B-flat). The music consists of two measures. The first measure shows a melodic line in the treble and a bass line with a whole note chord. The second measure continues the melodic line and features a bass line with a whole note chord.



## ВЕНГЕРСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Умеренно

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one flat (B-flat) and a 2/4 time signature. It begins with a dynamic marking of *mf* and contains three measures of music. The lower staff is in bass clef and contains three measures of music. The melody in the upper staff is characterized by eighth-note patterns and rests.

The second system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody from the first system, starting with a dynamic marking of *mf*. The lower staff continues the accompaniment. The melody features eighth-note patterns and rests.

Легко, несколько

The third system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody, starting with a dynamic marking of *mf*. The lower staff continues the accompaniment. The melody features eighth-note patterns and rests.

живее

The fourth system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody, starting with a dynamic marking of *mf*. The lower staff continues the accompaniment. The melody features eighth-note patterns and rests.

замедляя

The fifth system of the musical score consists of two staves. The upper staff continues the melody, starting with a dynamic marking of *mf*. The lower staff continues the accompaniment. The melody features eighth-note patterns and rests.

«АЛЛЕГРЕТТО»

Т. ЛОМОВА

Легко, оживленно

*p*

*mf*

*pp* *leggierissimo*

*mf*

*pp*

«ЭКОСЕЗ», № 6

А. ЖИЛИН

Легко, подвижно

The musical score is written for piano and consists of four systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo/style marking is "Легко, подвижно" (Lightly, mobile). The first system begins with a piano (*p*) dynamic marking. The music features flowing eighth-note patterns in the right hand and simple bass lines in the left hand, often with ties across bar lines. The piece concludes with a final cadence in the fourth system.

### НЕМЕЦКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a dynamic marking of *f* (forte). The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes.

The second system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It begins with a dynamic marking of *f* (forte). The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes.

The third system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes.

The fourth system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a rhythmic pattern of eighth and sixteenth notes.

First system of musical notation, featuring treble and bass staves with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature. The music consists of eighth and sixteenth notes in both hands.

Second system of musical notation, continuing the piece with treble and bass staves. The music consists of eighth and sixteenth notes in both hands.

Third system of musical notation, including dynamic markings "Конец" (End) and "p" (piano). A fermata is placed over an eighth note in the bass staff, with the number "8" below it. The system concludes with a double bar line.

Fourth system of musical notation, featuring a crescendo marking "cresc." in the bass staff. The music consists of eighth and sixteenth notes in both hands.

Fifth system of musical notation, concluding the piece with a double bar line. The music consists of eighth and sixteenth notes in both hands.

## ЭСТОНСКИЙ НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ \*

Умеренно

\* Ноты в скобках можно не играть.

First system of a musical score in G major, 2/4 time. The right hand features a melodic line with eighth notes and quarter notes, while the left hand provides a bass line with quarter notes and eighth notes. The system concludes with a double bar line.

Second system of the musical score. The right hand continues the melodic line, and the left hand maintains the bass line. The system ends with a double bar line.

Third system of the musical score. The right hand continues the melodic line, and the left hand maintains the bass line. The system concludes with a double bar line and the word "(Конец)" written in the right margin.

В темпе марша

Fourth system of the musical score, marked "В темпе марша" and "mf". The right hand features a rhythmic pattern of eighth notes and quarter notes, while the left hand provides a bass line with quarter notes. The system ends with a double bar line.

Fifth system of the musical score. The right hand continues the rhythmic pattern, and the left hand maintains the bass line. The system ends with a double bar line.

Sixth system of the musical score. The right hand continues the rhythmic pattern, and the left hand maintains the bass line. The system concludes with a double bar line and a final key signature change to G minor.

1.

The first system of music consists of two staves (treble and bass clef) in G major. It begins with a 7-measure rest in the treble staff, followed by a melodic line. The bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

2. Не торопись

The second system continues the piece. It features a 7-measure rest in the treble staff. The Russian text "Не торопись" (Do not hurry) is written above the staff. The music continues with melodic and harmonic development.

The third system shows further melodic and harmonic progression. The treble staff has a more active melodic line, while the bass staff continues with a steady accompaniment.

The fourth system continues the musical development. The treble staff features a melodic line with some grace notes, and the bass staff provides a consistent harmonic support.

*mf*

The fifth system includes the dynamic marking *mf* (mezzo-forte) in the bass staff. The music continues with a melodic line in the treble and accompaniment in the bass.

The sixth system concludes the piece. It features a melodic line in the treble staff and a final accompaniment in the bass staff, ending with a double bar line and repeat sign.



РАЗДЕЛ IV

АКТИВИЗАЦИЯ И РАЗВИТИЕ  
ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ



# Описание упражнений и игр

## 56. „Лесорубы“ (подражательное движение, 2-й вариант)

*Музыка: А. Серов. Отрывок из оперы „Рогнеда“<sup>1</sup>.*

**Описание.** Исходное положение — ноги расставлены чуть шире плеч, руки с топором подняты над головой, отведены вправо и сцеплены в замок. Тяжесть тела на правой ноге.

Такты 1—7. Лесоруб подрубает дерево под корень: на «раз» каждого такта корпус быстро сгибается вниз и поворачивается к левой ноге с сильным ударом руками влево-вниз; тяжесть тела переходит на левую ногу.

На «три» каждого такта корпус и руки тяжелым взмахом возвращаются в исходное положение (замах топором). С каждым тактом движение усиливается.

Такт 8. После удара топором при выпрямлении (на счет «три») руки расцепляются и вскидываются в стороны-вверх («Ура! Дерево срублено»).

Упражнение является усложненным вариантом упражнения 68 (I кл.) — «Колка дров»; образ лесорубов для детей менее знаком, а движения технически труднее, требуют лучшей координации.

Руководителю рекомендуется перечитать пояснения к упражнению 68 (I кл.) и предложить детям его вспомнить.

Подготовительные упражнения 7а, 12в (I кл.), 5, 7б, 10 (II кл.), а также 31 — 4-й вариант (I кл.).

## 57. „Даже ленты запели“

*Музыка: шведская мелодия, обработка Л. Вишкарева.*

В плавных движениях детей задумчивая светлая мелодия звучит так певуче и стройно, словно ее исполняет хор.

Ленты помогают детям добиваться в движениях напевности, которая характеризует эту музыку.

**Описание.** Исходное расположение — дети стоят в кругу. В опущенных руках по ленточке.

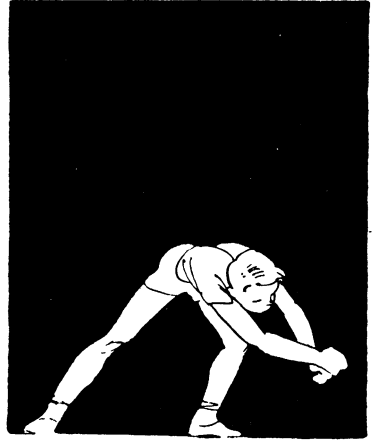
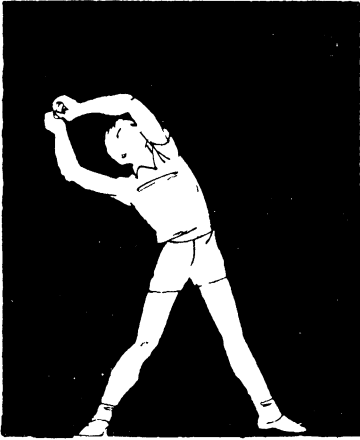
Такты 1—2. Правая рука с неподвижно висящей лентой плавно поднимается косо-вперед-вверх. Взгляд следит за лентой.

Такты 3—4. Рука так же опускается.

Такты 1—4 (повторение). Те же движения левой рукой.

Такты 5—6. Дети плавно идут к центру, постепенно поднимая вверх головы и обе руки с лентами (два шага на такт).

<sup>1</sup> Ноты — см. упр. 68 (I кл.), стр. 140.



Такты 7—8. Опуская руки, такими же спокойными шагами на месте плавно поворачиваются спиной к центру круга.

Такты 5—8, повторение (с 1-й вольтой 8-го такта). Теми же движениями возвращаются на свои места и, повернувшись, встают в исходное положение.

Затем упражнение повторяется еще раз с начала до конца, со 2-й вольтой 8-го такта. Вернувшись на свои места и остановившись, дети (на последний аккорд) легким движением рук подбрасывают ленточки вверх и смотрят, как, мягко извиваясь, они падают на пол.

Упражнение доступно группе, когда она хорошо освоила № 26 и 27 (II кл.).

Ленты помогают детям вырабатывать плавность движения: если в руках, плечах или где-либо в теле появляется зажим, изменяется ритм движения, ленты станут колебаться, извиваться, а это нарушает певучесть движения всего коллектива, стройность его пения.

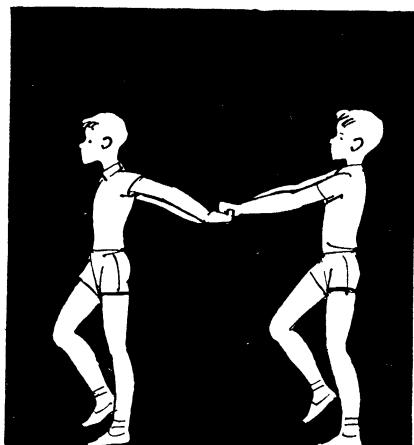
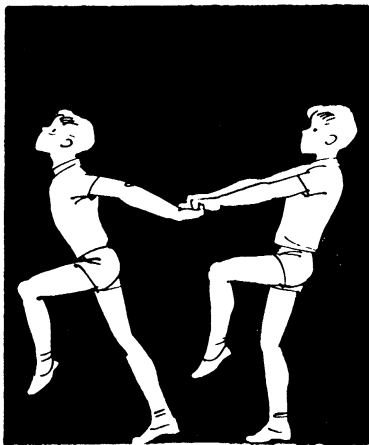
Подготовительные упражнения 6, 8, 9, 12 (I кл.).

## 58. „Снежинки“ (этюд с лентой)

*Музыка: Дюни. „Танец“.*

Музыкальный рассказ дает возможность детям создать грациозный образ снежинок, то медленно порхающих в прозрачном воздухе, то под порывами ветра взлетающих вверх; неожиданно ветер уносит их в сторону, и они медленно опускаются... и вдруг снова начинают свой бесшумный, легкий полет.

Описание. Пространственный рисунок — по усмотрению руководителя и группы. В обеих руках дети держат белые ленточки.



Такты 1—4. Легкий бег на носках; одна рука с ленточкой поднята в сторону-вверх, другая отведена назад; головы закинута. Движение устремленное, полетное. На 4-м такте дети, плавно опуская руки, изменяют направление движения.

Такты 5—8. Подняв другую руку, дети продолжают бежать; в конце останавливаются.

Такты 9—12 (*f*). Легко и высоко подпрыгивают на месте на сомкнутых ногах с большими круговыми махами рук мельницей (по два на такт).

Такты 13—16 (*p*). Сразу меняется характер движения: наклонившись и пряча ленты, все тихонько разбегаются, кружась, к стенам и присаживаются там, притаившись, лицами к стене. Пауза.

Повторение 1—8-го такта, слегка замедляя к концу. С началом музыки дети сразу вскакивают, поворачиваются и, подняв руки с лентами вверх, повторяют движения 1—8-го такта. В конце музыки плавно опускаются на колени и кладут ленты на пол.

Упражнение может быть использовано на елке как танец снежинок и повторено несколько раз в разной композиции. В таком случае дети могут прятаться не у стен, а у елки.

Подготовительные упражнения 3, 8—9, 11, 22 (I кл.), 6 (II кл.).

## 59. „Лошадки“ (игровое упражнение)

*Музыка: Дарондо. „Танец“.*

Чеканный, резкий, напряженный ритм первой части музыки и подвижной, свободный характер ее второй части рождают в воображении детей образ сильных, горячих коней, которых приходится усиленно сдерживать на узкой дороге, а затем можно пустить галопом на просторе.

Смена ролей подчеркивает присущий музыке юмористический характер.

**Описание.** Дети образуют пары и в каждой паре встают один за другим лицом в одну сторону. Пары берутся за руки (передний протягивает руки назад, задний — вперед), получается упряжка — лошадь и кучер.

*1-я часть музыки.* Такты 1—8. Упряжки двигаются одна за другой. Кучер сдерживает лошадь, которая рвется вперед. Кучер и лошадь идут, резко и высоко поднимая ноги с согнутым коленом и выпрямленным подъемом, крепко ставя ногу на носок. Руки вытянуты, как вожжи. На 8-м такте дети отпускают руки, прыжком на двух ногах поворачиваются кругом и снова берутся за руки; теперь они переменились ролями (кучер стал лошастью).

Повторение 1—8-го тактов. Те же движения в обратном направлении. На последнем, 16-м, такте дети прыжком принимают первоначальное положение.

*2-я часть музыки.* Такты 9—24. Кучера пустили лошадей вскачь. Упряжки двигаются по кругу в первом направлении легкими поскаками или легким прямым галопом. На 24-м такте дети отпускают руки и снова делают поворот прыжком. Поменявшись ролями, упряжки скачут в обратном направлении. На 24-м такте — остановка прыжком с поворотом.

Затем повторяется музыка и движения 1-й части.

Упражнение дети могут осваивать после работы над высоким шагом и прямым галопом — № 28 и 42 (II кл.).

Первоначально оно исполняется без поворотов и смены ролей. Постепенно разрабатываются образы кучера и лошади, обогащаются деталями знакомые движения.

Подготовительное упражнение 19в (I кл.).

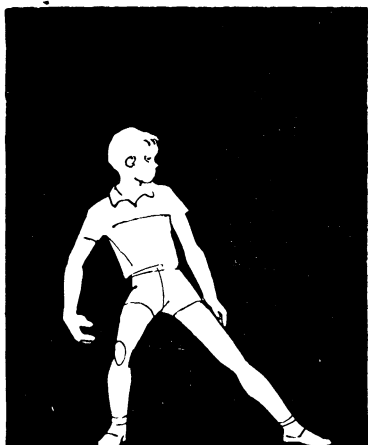
## **60. „Метание“ (подражательное движение)**

*Музыка: А. Новиков. „Учил Суворов“ (отрывок).*

Песня вызывает у детей представление о суворовцах, их учебной подготовке, силе, ловкости; имитируя движения суворовцев, упражняющихся в метании, дети передают динамичный, энергичный характер музыки, ее активный ритм.

**Описание.** Исходное расположение — дети стоят в шахматном порядке или располагаются свободно по всему залу лицами к руководителю на таком расстоянии, чтобы не задевать друг друга руками во время движения.

Исходное положение — на расставленных ногах (не шире плеч); носок левой ноги повернут влево, руки опущены, правая рука держит воображаемый мяч, камень, снежок.



Такты 1—2. На 1-м такте дети отводят правую руку назад для замаха и одновременно переносят тяжесть тела на правую ногу; корпус поворачивается вправо и отклоняется назад; на «раз» 2-го такта делается бросок: стремительным и широким маховым движением выбрасывают правую руку и корпус влево, переходя в сильный выпад на левую ногу. Правая нога, освобожденная от тяжести, остается на прежнем месте, опираясь на полупальцы. Колено левой ноги сильно сгибается. Пальцы правой руки разжимаются, и она остается в положении броска. Левая рука кистью опирается на левое колено. Между замахом и броском остановок не делается — все движение выполняется слитно.

На 3—4-м, 5—6-м и 7—8-м такте повторяются те же движения.

Такты 9—12. На 9, 10 и 11-м такте делается три сильных круговых маха правой рукой (назад-вверх и вперед), во время которых вместе с движением руки тяжесть тела пружинно перемещается то на правую, то на левую ногу; на 12-м такте, в результате этих подготовительных размахов, достигается самый сильный бросок, корпус и рука максимально выбрасываются влево.

Такты 13—16. Повторяются движения 1—2-го такта.

Когда упражнение освоено, оно выполняется так же вправо левой рукой.

Работая над этим упражнением, дети должны ясно себе представлять предмет, который они бросают, — его размер, вес — и применять соответствующее усилие. Все броски должны быть четко направлены поперек зала.

Упражнение доступно группе, которая вполне овладела круговыми махами (упр. 25, II кл.) и движением «лесорубов» (упр. 56).

Подготовительные упражнения 1, 5, 7, 10, 11 (II кл.).

## 61. „Не потеряй пушинку“ (подражательное движение)

*Музыка: М. Иорданский. „Песня“ (из 10 вариаций).*

Образ пушинки на ладони, такой легкой, что малейшее движение воздуха ее может сдуть, помогает детям почувствовать нежность, напевность музыки и передать ее осторожными, плавными и легкими движениями.

Упражнение способствует совершенствованию плавности движения (особенно плавной ходьбы).

**Описание.** Исходное расположение и положение — дети стоят по широкому кругу, у каждого правая рука слегка согнута в локте, поднята вперед ладонью вверх. На ладони этой руки лежит воображаемая пушинка.

Такты 1—7. Дети идут медленно, осторожно неся пушинку (так, чтобы она не улетела). Взгляд все время направлен на пушинку. Шаг плавный, без толчков; тяжесть тела сразу переносится на переднюю часть ступни, колени слегка присогнуты.

Такт 8. Ладонью левой руки накрывают пушинку и, повернув сложенные вместе руки, осторожно снимают правую руку, перекладывая воображаемую пушинку на ладонь левой руки.

Такт 9—16. Продолжают идти. На 15-м такте дети начинают медленно приподнимать руку, а на 16-м такте, остановившись, сдувают пушинку с руки вверх и следят глазами за ее полетом, пока не замолкнет музыка.

## 62. „Только поспевай“ (упражнение)

*Музыка: английская народная мелодия.*

Игривая, живая мелодия с короткими фразами отражается движениями мелкими, легкими, с частой сменой направления; неожиданно сменившийся характер и ритм музыки (на 9—16-м такте) передается движениями большого размаха, сильными, с быстрыми изменениями положения тела, создается созвучный музыке забавный, веселый образ.

Быстрые смены положений, направлений и ритма движений требуют от детей собранности, быстроты реакции, ловкости.

**Описание.** Исходное расположение и положение — дети стоят в широком кругу, руки подняты в стороны.

Такты 1—2. Легко, пружинно бегут к центру, равномерно сужая круг и постепенно переводя руки вперед. Шаг на каждую четверть.

Такты 3—4. Разводя руки в стороны и слегка отклонив корпус назад (не поворачиваясь), отбегают на первоначальные места, все время сохраняя ровный круг.

Такты 5—6 и 7—8. Повторяются те же движения. На «раз» 8-го такта останавливаются прыжком на широко расставленные ноги с хлопком в ладоши над головой.

Такты 9—14. На «раз» нечетных тактов дети резким броском сгибают корпус вперед и хлопают руками об пол, по возможности касаясь пола всей ладонью.

На «раз» четных тактов быстро выпрямляются и четко хлопают в ладоши над головой. Корпус и голова несколько откидываются назад.

Такты 15—16. На 15-м такте дети два раза хлопают в ладоши над головой.

На «раз» 16-го такта возвращаются в исходное положение: прыжком соединяют ноги вместе, руки разводят в стороны.

Чтобы точно, в ритме музыки, переходить с бега вперед на бег назад и обратно, дети должны каждый раз изменять положение корпуса, то слегка отклоняя его назад, то вынося вперед. Эти изменения происходят на закатах к 1, 3, 5, 7-му такту.

Ритмичность движений на 9—16-м тактах нарушается, если в теле появляется излишнее напряжение — зажимы.

Исполняя упражнение, дети используют технические навыки, приобретенные в упражнениях 31, 32 и особенно 33.

Подготовительные упражнения 7, 12 (I кл.) и 8 (II кл.).

## 63. „Летом“

*Музыка: Т. Ломова. „На берегу“.*

В музыке звучат чувства радости и покоя, которые переживают дети у моря (озера, реки) в солнечный летний день, бродя по берегу, выискивая самые красивые камушки, играя ими.

*Описание. 1-я часть.* Дети ходят в свободном направлении.

На нечетные такты неторопливо идут, на четные останавливаются, не приставляя ногу к ноге, плавно наклоняются и поднимают камушек. Направление ходьбы каждый раз меняется. Шаг на каждую восьмушку.

На 16-м такте дети спокойно опускаются на пол на оба колена или садятся на пятки или боком — кому как удобнее.

*2-я часть.* Вступление (четыре такта). Дети подготавливаются к игре.

Затем, до конца музыки, играют воображаемыми камушками: в ритме музыки подбрасывают их на ладони, бросают вдаль, в воду — кто как хочет. На последнем такте бросают камушек высоко вверх.

Сначала, после краткого объяснения руководителя, дети должны самостоятельно передать в движениях общее содержание упражнения. В процессе работы над ним руководитель осторожно направляет внимание ребят на различные особенности музыки (например, на ритм шагов в 1-й части, на возможные варианты ритма подбрасывания камушков — в связи с ритмическим рисунком 2-й части).

Упражнение доступно детям, когда они освоили 236 и 27.

Подготовительные упражнения 66 и в, 17 (I кл.), 1, 9 (II кл.).



## 64. „Поехали на экскурсию“

*Музыка: В. Герчик. „Поездка за город“.*

Музыка рассказывает о хорошо знакомых и любимых детьми событиях, образах, переживаниях; они постепенно находят в ней много разных деталей, подталкивающих их воображение при создании музыкально-двигательного образа.

**О п и с а н и е.** *1-я часть игры.* Идет поезд (такты 1—44). До начала музыки дети строятся колонной по одному, стоящий впереди — тепловоз.

Такты 1—4. Отправление поезда. Гудок — и поезд медленно отходит. Дети один такт стоят неподвижно, следующие три такта медленно и тяжело идут на месте.

Такты 5—41. Поезд начинает идти вперед, очень медленно. Затем, соответственно указаниям в нотах, движение ускоряется, переходит в бег, снова замедляется и, наконец, останавливается. Согнув руки в локтях, дети делают круговые движения плечами, имитируя движение колес (на каждый такт).

Такты 42—44. Поезд остановился; гудок тепловоза.

*2-я часть игры.* Прогулка на полянке (такты 45—64).

Такты 45—48. Приехали на станцию, сошли с поезда, разбежались по полянке. Дети быстро разбегаются по всему залу.

Такты 49—56. Дети гуляют по зеленой полянке, ищут в траве землянику. Дети ходят осторожноными шагами, осматриваются по сторонам, стараясь не раздавить спрытавшиеся в траве ягоды. На 56-м такте, увидев кустик земляники, останавливаются и приседают около него.

Такты 57—64. Собирают землянику; на «раз» каждого такта срывают ягоду, на «два» кладут в ладонку левой руки или в рот.

Такты 49—64 повторяются еще раз, с теми же движениями.

*3-я часть игры.* Затем снова повторяется музыка поезда (такты 1—44).

Такты 1—4. Гудок тепловоза. Дети, услышав гудок, бегут на то место, куда раньше пришел поезд, и строятся за ребенком — тепловозом, который встает теперь лицом в другую сторону (так, чтобы поезд пошел в обратном направлении). На первом аккорде 1-го такта выдерживается длительное фермато; это дает детям возможность построиться в колонну.

Такты 5—44 повторяются без изменений — поезд идет в обратном направлении, дети едут домой.

Обе части игры можно исполнять по отдельности, как самостоятельные игровые упражнения, а затем соединить.

Руководитель должен следить за тем, чтобы дети все время ясно представляли содержание своих действий (например, срывая ягоду, они должны вообразить себе кустик земляники и размер срываемой ягоды, чтобы движения их пальцев действительно соответствовали изображаемому действию). Для этого надо будить воображение и память детей: напомнить им, как растет земляника, какая она красная, сочная, как осторожно ее надо срывать. Не следует стремиться к единообразию движений детей во второй

части игры; надо предоставить им возможность по-разному передавать содержание игры в соответствии с музыкой, ее характером и ритмом.

Играть в поезд следует после упражнения 32.

## 65. „Пляши, да не зевай“ (игра)

*Музыка: две венгерские народные мелодии.*

Игра построена на сопоставлении двух мелодий: одна спокойного маршевого характера, другая — плясовая, с ярким задорным ритмом и неожиданно акцентированным окончанием. Дети воспринимают игру как своеобразное соревнование в умения слушаться музыки — четко, организованно перестраиваться, выполняя команду марша, и быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски.

**Описание.** Группа делится на четыре отряда, которые строятся шеренгами по четырем сторонам зала лицом к центру. Руководитель кладет в середине зала цветной флажок в центр лежащего на полу веревочного кольца диаметром 1,25—1,5 м. (Можно нарисовать круг на полу мелом.)

**1-я мелодия** (такты 1—4). К флажку бодрым шагом подходит играющий, стоящий справа в 1-й шеренге (обозначение шеренг условное), и останавливается, четко приставив ногу к ноге (на «раз» 4-го такта).

Такты 5—8, 9—12 и 13—16. То же делают дети, стоящие справа во 2, 3, 4-й шеренге. Дети останавливаются на расстоянии приблизительно двух шагов от флажка.

**2-я мелодия** (такты 1—9). Вышедшие на середину четверо детей пляшут на месте перед флажком, импровизируя движения.

**Такт 10.** Одновременно с громким заключительным аккордом дети должны быстро наклониться и взять флажок; успевший сделать это вовремя считается выигравшим. Затем все четверо без музыки возвращаются в свои шеренги и встают крайними слева. Руководитель кладет в центре кольца новый флажок; игра начинается снова, и к флажку выходят дети, стоящие теперь крайними справа в шеренгах.

**Примечание.** В случае если к флажку одновременно притронулись двое детей, они оба получают по флажку. В игре одновременно участвует не более двадцати человек.

## 66. „Ау!“

*Музыка: Т. Ломова. „В лесу“.*

Дети передают в своих действиях беззаботное, радостное настроение несложной музыкальной картинки; она будит их воображение, помогает вспомнить и вновь пережить впечатления, полученные весной или летом в лесу.

**Описание.** Дети стоят в парах, держась за руки.

Такты 1—8. Дети отправляются на прогулку в лес. Пары движутся одна за другой легкими поскоками.

Такты 9—16. Бесшумно расходятся по лесу в разные стороны, осторожно и внимательно разглядывают цветы, кусты, насекомых или просто любят всем, что видят в лесу.

Такты 17—19. Остановившись, аukaются три раза, держа руки рупом перед губами; на каждом движении поворачиваются в разные стороны, как бы ища свою пару.

Такт 20 (включая затакт). Быстро сбегаются друг к другу, образуя прежние пары, и берутся за обе руки.

Повторение тактов 1—4. Пары, держась за обе руки, весело кружатся поскоками вправо.

Такты 5—8. Пары меняют направление кружения и останавливаются.

Упражнение можно повторить сначала — дети направились в другую часть леса.

Перед исполнением упражнения руководитель напоминает детям: каждый из них должен себе наметить, что он будет искать или наблюдать в лесу, и соответственно двигаться, не нарушая связи своих движений с музыкой. Руководитель следит за тем, чтобы выдумка детей не расходилась с характером и ритмом музыки.

## Танцевальные упражнения, танцы и пляски

### 67. Полька „Ручеек“

*Музыка: латвийская народная мелодия.*

#### *1-й вариант.*

Описание. Дети встают в колонну парами по средней линии зала, поворачиваются лицом друг к другу. Каждая шеренга делает два шага назад, и таким образом образуется коридор.

Вступление (два такта). Двое детей, стоящих последними в обеих шеренгах, подходят друг к другу и, взявшись за руки, поворачиваются лицом к коридору.

Такты 1—8. Пара движется по коридору шагом польки. Свободная рука у девочки придерживает юбочку, у мальчика — на поясе. Остальные дети внимательно наблюдают, насколько правильно двигаются танцующие.

Такты 9—12. Взявшись за правые руки, пара кружится легкими поскоками; левые руки подняты в сторону и слегка согнуты в локтях. Остальные дети легко хлопают в ладоши.

Такты 13—14. Сменив руки, пара кружится в другую сторону.

На 15—16-м такте пара расходится, и каждый встает первым в свою шеренгу. Одновременно выходит танцевать следующая пара. Остальные дети в шеренгах при уходе каждой пары передвигаются в глубь зала.

Примечание. В этом варианте такты 1—8 не повторяются.

*2-й вариант.* Если группа многолюдна, сразу выходят танцевать две пары. В этом случае дети строятся более широким и длинным коридором.

Вступление. Две пары, стоящие последними в шеренгах, подходят друг к другу, поворачиваются лицом по движению и образуют шеренгу из четырех человек.

Такты 1—8. Взявшись за руки, дети двигаются вперед шагом польки.

Такты 9—12. Дети, соединив левые руки, образуют звездочку и двигаются легкими поскоками вправо.

Такты 13—16. Дети берутся за правые руки и двигаются влево, затем расходятся в стороны и встают первыми в свои шеренги. Одновременно выходят танцевать следующие две пары.

Упражнение дает возможность совершенствовать шаг польки, проверить движение каждой пары.

Подготовительные упражнения 21—23 (I кл.), 20 (II кл.).

## 68. Полька парами

*Музыка: чешская народная мелодия.*

Описание. Дети стоят парами по кругу, повернувшись лицом друг к другу (девочки — лицом в круг, мальчики — спиной). У мальчиков руки на поясе, девочки придерживают юбочку.

Такты 1—2. Дети приплясывают друг перед другом, исполняя легкие три притопа на носках, слегка поворачиваясь вправо (1-й такт) и влево (2-й такт).

Такты 3—4. Шагом польки меняются местами, проходя спинами друг к другу (правым плечом вперед).

Повторения 1—4-го такта. Повторяются те же движения, и все возвращаются на свои места. С окончанием музыки дети поворачиваются вправо по кругу и берутся за скрещенные руки.

Такты 5—8. Пары двигаются по кругу шагом польки.

Танец исполняется, когда группа овладела шагом польки.

*Варианты танца.* Такты 5—8 могут исполняться галопом: дети танцуют, повернувшись лицами друг к другу, взявшись за обе руки, поднятые до уровня плеч. Или можно один раз исполнять эти такты танца шагом польки, а второй раз — галопом (таким образом, в танце будут как бы две фигуры).

Подготовительное упражнение 23 (I кл.).

## 69. „У елки“ (пляска)

*Музыка: М. Раухвергер. „Новогодняя песня“.*

Описание. Исходное положение — пары стоят по кругу, взявшись за одну руку. Мальчик в паре стоит слева.

Такты 1—4 (*mf*). Пары легко, пружинно бегут с правой ноги (шаг =  $\frac{1}{4}$ ). Корпус несколько наклонен вперед. На «раз» 4-го такта — остановка прыжком на обе ноги; не отпуская рук, поворачиваются друг к другу спиной.

Такты 5—8. Повторение движений 1—4-го такта, в конце дети прыжком поворачиваются лицом друг к другу, образуя два круга (мальчики спиной, девочки лицом к центру), и отпускают руки.

Такты 9—10 (*f*). Танцующие в обоих кругах расходятся в разные стороны; все делают три решительных шага с правой ноги (в сторону своей правой руки) и задорно топают левой ногой впереди правой. Руки раскрыты в стороны, корпус в сторону движения не поворачивается, дети все время смотрят друг на друга.

Такты 11—12 (*f*). Повторяются движения 9—10-го такта, но влево, с левой ноги. Дети возвращаются на свое место и поворачиваются правым плечом к своей паре.

Такты 13—14 (*mf*). Взявшись за правые руки, поднятые в сторону-вверх, кружатся поскаками. На конце — остановка на двух ногах, во время которой дети разъединяют руки и поворачиваются друг к другу левым плечом.

Такты 15—16 (*dim*). Берутся за левые руки и кружатся спокойными шагами (отдыхая). Заканчивают движение в исходном положении танца и затем начинают его сначала.

## 70. „Затейники“ (пляска-импровизация)

Музыка: А. Жулин. „Экосезы“, № 1 и № 3 и „Вальс“ (отрывок).

Описание. Дети стоят в широком кругу вдоль стен зала, оставляя свободной всю его середину. В центре стоит затейник.

Играется одно из указанных произведений; затейник импровизирует движения, дети смотрят.

На повторении музыки он исполняет свой танец еще раз вместе со всеми детьми.

Затем в круг выходит новый затейник, и исполняется другая музыка. И т. д. (Музыка исполняется вразбивку.)

Смена затейников может происходить по выбору предыдущего солиста, по указанию руководителя, по желанию самих детей и т. д.

Вначале не следует требовать от детей четкой формы и большой детализации движений. Важно, чтобы их движения передавали общий эмоционально-динамический характер музыки. Постепенно вслушиваясь в музыку при повторении игры, дети глубже передают характер и особенности музыки.

Если затейник, импровизируя, двигается по залу, группа, повторяя его пляску, также передвигается по кругу — вправо или влево, по предварительному указанию руководителя.

Примечание. Исполняя музыку для импровизации, пианист должен обратить особое внимание на выразительность, четкость и эмоциональность своего исполнения; чтобы дети сразу воспринимали характер данной музыки.

## 71. „Смени пару“

*Музыка: украинская народная полька.*

Описание. Дети стоят парами по кругу, лицами вправо, взявшись за руки.

*1-я фигура* (такты 1—8). Такт 1. На счет «раз» выставляют вперед ногу, ставя ее на пятку. Правые в паре выставляют правую ногу, левые — левую. На счет «два» ставят выставленную ногу на носок.

Такт 2. Отпустив руки, тремя легкими притопами поворачиваются лицом в другую сторону. Правые в парах поворачиваются вправо, левые — влево. Снова берутся за руки.

Такты 3—4. Пары, держась за руки, идут легким танцевальным шагом влево по кругу.

Такты 5—6 и 7—8. Сменив ногу, повторяют движения 1—4-го такта, но в обратную сторону.

На повторении 1—8-го такта исполняются те же движения. В конце дети поворачиваются лицом друг к другу и берутся за обе руки.

*2-я фигура* (такты 9—16). Пары двигаются галопом вправо по кругу.

*3-я фигура* (такты 17—24). Такты 17—18. Все, стоя на месте, негромко хлопают в ладоши в ритме музыки.

Такты 19—20. Стоящие спиной в круг остаются на своих местах; стоящие лицом перебегают на одно место вправо (к следующей паре). И те и другие, глядя друг на друга и как бы прощаясь, машут друг другу правой рукой.

Такты 21—22 и 23—24. Дети еще раз меняют пару.

*4-я фигура* (такты 25—32). Пары, держась за обе руки, кружатся шагом польки вправо.

На повторении тактов 25—32 кружатся влево.

Полька осваивается в конце года. Ритм хлопков на 17—18-м и 21—22-м такте определяется самими детьми.

Примечание. В 4-й фигуре движение польки может быть заменено переменным шагом, если руководитель заметит, что дети утомляются.

Подготовительные упражнения 21, 23 (I кл.).

## Русские хороводы и пляски

### 72. „Змейка с воротцами“ (хоровод)

*Музыка: русская народная мелодия „Заплетися, плетень“, обработка Н. Римского-Корсакова.*

Словно прозрачная речка в зеленых лугах, неторопливо льется напев, а вместе с ним бесконечным прихотливым орнаментом вьется хоровод — то плавно и медленно, то делаясь оживленнее, легче.

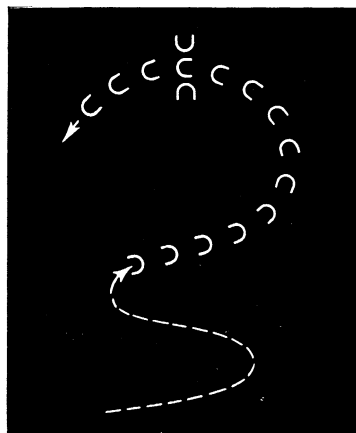
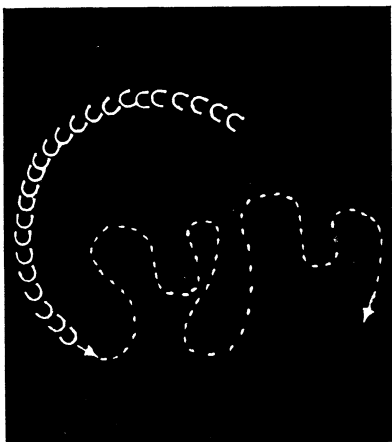


Рис. 32 Рис. 33

**Описание.** Дети стоят цепочкой, держась за руки.

Такты 1—12 (с затактом).

Хоровод спокойно и плавно движется змейкой за ведущим, который рисует прихотливые узоры; он, по своему желанию, делает завитки змейки то глубже, длиннее, то мельче, короче, но обязательно чередует повороты направо и налево.

Все дети, следуя за ведущим, точно повторяют его рисунок (иначе змейка постепенно вытянется в простую цепочку).

Шаг на каждую восьмушку (см. рис. 32).

На 11—12-м такте ведущий и следующий за ним ребенок, отделившись от змейки, берутся за обе руки и, подняв их, образуют воротца.

Такты 13—24. Ведущим становится третий ребенок. Движение несколько ускоряется, переходя в неторопливый, плавный бег. Ведущий проводит хоровод под воротца и идет дальше, продолжая выводить новые завитки змейки.

Дети, держащие воротца, пропустив всю цепочку, присоединяются к ее концу (см. рис. 33).

На 24-м такте хоровод замедляет движение и приостанавливается. С началом музыки движения повторяются с новым ведущим. И т. д.

**Примечание.** До исполнения хоровода следует объяснить детям, как надо двигаться, чтобы змейка получилась с интересным разнообразным рисунком.

Ведущие должны следить, чтобы воротца не оказывались у стены, иначе новому ведущему некуда будет вести змейку.

Если группа многочисленна, то пара, держащая воротца, постепенно продвигается навстречу хороводу, чтобы вовремя присоединиться к его концу.

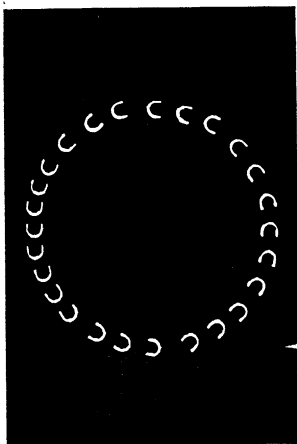


Рис. 34

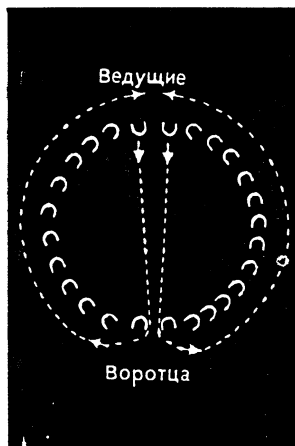


Рис. 35

### 73. Плавный хоровод с выворачиванием круга

*Музыка: Н. Римский-Корсаков. Отрывок из оперы „Царская невеста“.*

Исходное расположение — пары встают в общий круг, все берутся за руки (см. рис 34). Одна пара назначается воротцами. Двое детей, образующие пару, стоящую на противоположной от воротцев стороне круга, являются ведущими для двух полукружий хоровода (см. рис. 35).

**Описание.** Такты 1—8. Дети идут плавным хороводным шагом вправо (влево) по кругу (входят хоровод, см. рис. 34). На 8-м такте воротца и оба ведущих плавно поворачиваются лицом в круг. Дети, образующие переднее (по движению круга) полукружие, не отпуская рук, поворачиваются кругом, за своим ведущим.

Такты 9—16. Воротца останавливаются и поднимают соединяющие их руки. Ведущие идут парой, пересекая круг, и проходят под воротца, увлекая за собой свои полукружия, которые постепенно сливаются в колонну пар (см. рис. 35).

Такты 17—24. Ведущие выворачивают круг: отпустив соединяющие их руки, они расходятся в разные стороны, а затем навстречу друг другу и, снова образовав круг, берутся за руки. Дети, не отпуская рук, следуют за своими ведущими. Пара, держащая воротца, в конце поворачивается под своими руками. На «раз» 24-го такта все останавливается лицом в круг и плавно склоняются в поклоне. Затем упражнение повторяется в другую сторону; воротцами и ведущими назначаются другие пары.

Если детей много, то на 9—16-м такте воротца продвигаются навстречу идущим. Надо обратить внимание детей на то, что на 17—24-м такте каждый из них должен не просто следовать за ведущим, а сам согласовы-



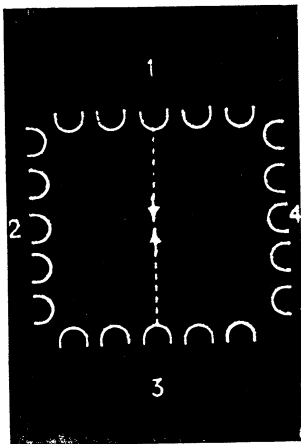


Рис. 36

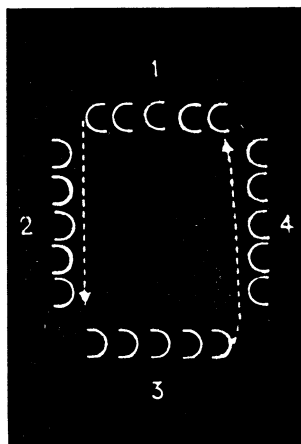


Рис. 37

вать с товарищами темп и направление своего движения, чтобы своевременно, организованно и плавно выполнить перестроение. Между всеми детьми все время должны сохраняться правильные интервалы.

## 74. „Шеренги и цепочки“

*Музыка: русская народная мелодия „На улице дождь“, обработка М. Раухвергера.*

**Описание.** Дети стоят в четырех шеренгах, квадратом, взявшись за руки, лицом к центру (см. рис. 36): 1-я против 3-й, 2-я против 4-й.

Такты 1—4. 1-я и 3-я шеренги хороводным шагом бодро идут навстречу друг другу; на «раз» 4-го такта останавливаются, приставив ногу к ноге; на «два» кланяются друг другу.

Такты 5—8. 1-я и 3-я шеренги, отступая, возвращаются на свои места; на счет «два» 8-го такта все, не отпуская рук, поворачиваются направо и образуют цепочки.

Такты 9—12. 1-я и 3-я цепочки неторопливым легким бегом передвигаются направо и встают — 1-я перед 4-й, 3-я перед 2-й шеренгой. На 12-м такте дети 4-й и 2-й шеренги, не расцепляя рук, поворачиваются направо, а прибежавшие 1-я и 3-я цепочки поворачиваются лицом к центру, образуя шеренги (см. рис. 37).

Такты 13—16. 2-я и 4-я цепочки перебегают на первоначальные места 1-й и 3-й шеренги. На 16-м такте они поворачиваются лицом к середине, снова перестраиваясь в шеренги (см. рис. 38).

При повторении музыки сходятся 2-я и 4-я шеренги, но с тех мест, на которых ранее стояли 1-я и 3-я.

Подготовительное упражнение 16 (II кл.).

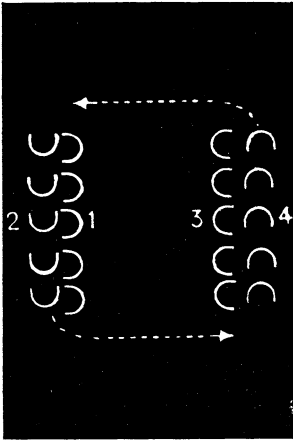


Рис. 38

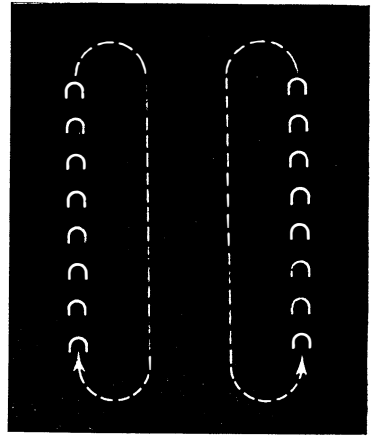


Рис. 39

## 75. „Плетень“ (хороводная игра с пляской)

*Музыка: русские народные мелодии: „Сеяли девушки яровой хмель“, обработка И. Нишко; „Уж как по мосту-мосточку“, „Как у наших у ворот“, „Камаринская“, обработка А. Быканова.*

**О п и с а н и е.** Группа строится четырьмя шеренгами, квадратом. В каждой шеренге дети, подняв руки в стороны перед стоящими рядом, берутся за руки через одного, образуя плетень.

Мелодия «Сеяли девушки яровой хмель».

Такты 1—4. 1-я шеренга идет вперед к стоящей против нее 2-й шеренге; с концом фразы останавливается и кланяется. 2-я шеренга отвечает поклоном.

Такты 5—8. 1-я шеренга, отступая, возвращается на место.

Такты 9—12 и 13—16. То же исполняет 2-я шеренга.

Повторение тактов 1—16. Те же движения исполняют 3-я и 4-я шеренги.

Затем исполняется одна из предлагаемых плясовых мелодий. Дети, отпустив руки, свободно пляшут по всему залу.

С прекращением музыки бегут на свои места, строятся в шеренги и переплетают руки плетнем. Шеренга, которая лучше плясала и построилась наиболее организованно и быстро, считается победившей. Игра повторяется несколько раз.

Игра предлагается детям, когда они освоили элементы русской пляски (см. упражнения 43—50, I кл. и 44—47, II кл.).

Подготовительные упражнения 16, 21 (II кл.).

## 76. „Каждая пара пляшет по-своему“

*Музыка: русская народная мелодия „Ах ты, береза“.*

**Описание.** Исходное расположение — дети встают в колонну пар по средней линии зала, лицом к руководителю; стоящие в парах держатся за поднятые в стороны руки. За колонной пар до короткой стены зала остается свободное пространство.

Такты 1—4 и повторение. На «раз» 1-го такта все пары отпускают руки, делают крутой поворот кругом (спиной к руководителю) и, сменив руки, сразу идут в глубь зала. Шаг хороводный — стремительный, задорный. Поворачиваются друг к другу. Одновременно с поворотом делается первый шаг (на «раз») — правые в парах начинают идти с левой ноги, левые с правой. На счет «два» 4-го такта дети вместо шага топают ногой; с повторением 1—4-го такта, не останавливаясь, снова круто поворачиваются и идут в обратном направлении, возвращаясь на свои места. Шаг начинают с той ноги, которой топнули на 4-м такте.

Вернувшись на свои места, дети отпускают руки и, повернувшись друг к другу лицом, делают один шаг назад, образуя расширенный коридор. Подбочениваются.

Такты 5—8 с повторением. Все, кроме последней пары, исполняют на месте шаг с притопом (см. упр. 48, I кл., вар. 3). Последняя пара идет вперед по коридору любым русским шагом; с окончанием музыки каждый встает первым в свою шеренгу. Затем все повторяется сначала. Теперь на 5—8-м такте по коридору идет вторая пара, но уже любым другим шагом (см. рис. 39).

Осваивать упражнение надо в несколько замедленном темпе.

Вначале руководитель может определять, какое движение будет исполнять каждая пара; позднее дети сами договариваются между собой, выбирая движения. Желательно также, чтобы они сами искали новые варианты знакомых движений, не нарушая при этом характера русской пляски и данной музыки.

В упражнении одновременно участвует не больше десяти пар. В большом зале можно строить детей двумя параллельными коридорами.

## 77. Русская хороводная пляска

*Музыка: В. Иванников. Вариации на тему русской народной песни „Выйду ль я на реченьку“.*

**Описание.** Дети, договорившись о том, кто с кем в паре будет плясать, стоят колонной у правой стены зала. Девочка стоит впереди мальчика. В правой руке у девочки платочек.

*1-я фигура* (тема). Дети, идя хороводным шагом, перестраиваются в круг. Шаг на каждую четверть. С окончанием музыки становятся лицом в круг, кланяются. При поклоне их руки свободно висят вдоль тела, кисти слегка повернуты ладонью вперед.

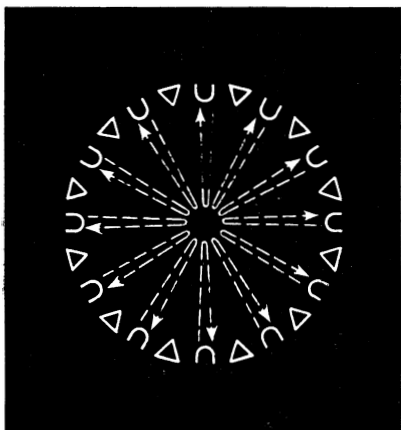


Рис. 40

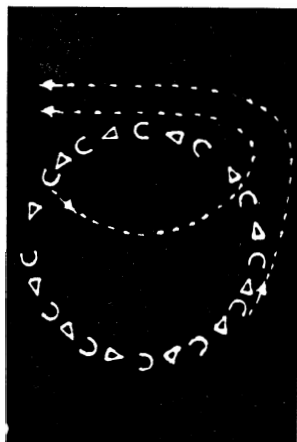


Рис. 41

*2-я фигура (1-я вариация).* Такты 1—2. Девочки идут к центру, постепенно поднимая платки, и взмахивают ими на третью четверть 2-го такта (см. рис. 40).

Такты 3—4. Девочки, повернувшись, возвращаются к своей паре, дети кланяются друг другу (на третью четверть 4-го такта).

Такты 5—8. Пары, взявшись под левые руки, кружатся топающим шагом на всей ступне. Шаг на каждую восьмушку. Рука с платком у девочек приподнята. Мальчик свободную руку кладет на пояс.

*3-я фигура (2-я вариация).* Такты 1—2. Мальчики идут решительным шагом к центру и топают на третью четверть 2-го такта (шаг =  $\frac{1}{4}$ ).

Такты 3—4. Мальчики возвращаются на свои места, и дети кланяются друг другу.

Такты 5—8. Пары кружатся, как во 2-й фигуре.

*4-я фигура (3-я вариация).* Такты 1—2. Девочки идут к центру, на ходу берясь за руки, и на третью четверть 2-го такта поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца.

Такты 3—4. Мальчики идут к центру, на ходу берутся за руки и на третью четверть 4-го такта как бы заглядывают в воротца, а девочки ловят их, опуская сцепленные руки за спиной мальчиков. Получается переплетенный круг.

Такты 5—8. Дети, чуть откинувшись назад на сцепленные руки, боковым топающим шагом на всей ступне двигаются вправо, оставаясь лицом к центру (боковой шаг =  $\frac{1}{8}$ ).

*5-я фигура (4-я вариация).* Такты 1—2. Дети простым шагом расширяют круг, постепенно расплекая руки, затем поворачиваются лицом к своей паре.

Такт 3. Плавно кланяются своей паре.

Такт 4. Выпрямляются.

Такты 5—8. Пары кружатся, как во второй фигуре.

*6-я фигура* (повторение темы). Пары, держась за руки, идут на свои первоначальные места.

**П р и м е ч а н и е.** Прием построения в переплетенный круг (или корзиночку) следует показать детям предварительно без музыки (см. упр. 21, II кл.). Описание топающего хороводного шага смотри упр. 43—45 (I кл.).

## 78. „Возле речки“ (хоровод)

*Музыка: русская народная мелодия „Возле речки, возле моста“, обработка Н. Метлова.*

Запев песни — широкий, раздольный — рисует знакомую картину: речку, просторную зеленую луговину, по которой привольно движется такой же широкий хоровод; а припев песни дает выход той радости, которая таится в запеве, под него можно весело поплясать.

**О п и с а н и е.** Дети, разделившись на пары, встают в общий круг. Мальчики в парах стоят с левой стороны. У девочек в правой руке платочек. Все берутся за руки.

*1-я фигура.* Такты 1—8 (запев). Идут вправо хороводным, несколько торжественным (расширенным) шагом. В конце восьмого такта останавливаются.

Такты 9—16 (припев). Отпускают руки, поворачиваются лицом к центру. Мальчики негромко хлопают в ладоши. Каждая девочка, помахивая платочком, дважды обходит вокруг мальчика тройным шагом (сначала проходя перед ним, потом за его спиной) и возвращается на свое место.

*2-я фигура.* Запев. Движения, как в первой фигуре.

Припев. Теперь мальчики обходят вокруг девочек (один раз) топающим шагом, руки на поясе; девочки стоят на месте и приплясывают.

*3-я фигура.* Запев. Движения, как прежде.

Припев. Дети берутся парами за обе руки и кружатся топающим или тройным шагом.

*4-я фигура.* Дети, взявшись за руки цепочкой и идя за ведущим, перестраиваются в несколько шеренг плечом к плечу у задней стены зала. Шаг хороводный, на припеве тройной (см. рис. 41).

*5-я фигура.* Дети, взявшись в каждой шеренге под руки, медленно, но задорно двигаются вперед топающим шагом на всей ступне (шаг на каждую восьмушку). С окончанием песни плавно кланяются и выпрямляются всей шеренгой. Фигура носит шутливый, юмористический характер.

**П р и м е ч а н и е.** В многочисленной группе круг (4-я фигура) делится на два полукружия; каждое идет за своим ведущим, по двум параллельным линиям (см. рис. 41).

Описание хороводного и топающего шага смотри в упражнениях 43—45 (I кл.); тройного шага — в упражнении 47 (II кл.); припляса — в упражнении 46 (II кл.).

## ШВЕДСКАЯ МЕЛОДИЯ

Обработка Л. ВИШКАРЕВА

Andante. Певуче

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 6/8 time signature. It begins with a piano (*p*) dynamic marking. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music features a melody in the right hand with eighth and quarter notes, and a bass line in the left hand with quarter notes and rests.

The second system of musical notation continues the piece. The upper staff shows a melodic line with some notes tied across bar lines. The lower staff provides a harmonic accompaniment. A mezzo-forte (*mf*) dynamic marking is present in the right hand.

The third system of musical notation shows further development of the melody and accompaniment. The right hand continues with a melodic line, while the left hand provides a steady bass accompaniment.

The fourth system of musical notation concludes the piece. It includes first and second endings (marked 1. and 2.) and a final melodic flourish in the right hand. A piano (*p*) dynamic marking is used for the final section.

«ТАНЕЦ»

ДЮНИ

Allegro moderato

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a time signature of 2/2. It begins with a melodic line featuring a slur over the first two notes and a fermata over the first note. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a harmonic accompaniment with chords and single notes.

*Peggierissimo*

The second system continues the piece with two staves. The upper staff features a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the harmonic accompaniment with chords and single notes.

The third system consists of two staves. The upper staff has a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment. A dynamic marking of *più f* appears in the lower staff towards the end of the system.

The fourth system consists of two staves. The upper staff has a melodic line with a slur and a fermata. The lower staff continues the accompaniment with a dynamic marking of *f* in the middle of the system.

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#). It begins with a half note G4, followed by a series of eighth notes: A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4. The lower staff is in bass clef with the same key signature. It starts with a half note G2, followed by eighth notes: A2, B2, C3, D3, E3, F#3, G3, A3, B3, C4. Dynamic markings include *p* in the first measure and *pp* in the third measure.

The second system continues with two staves. The upper staff features a series of eighth notes: A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, followed by a wavy line indicating a trill on G4. The lower staff continues with eighth notes: D3, E3, F#3, G3, A3, B3, C4, D4, E4, F#4, G4, followed by a wavy line indicating a trill on G4. A dynamic marking of *mf* is present in the second measure.

The third system consists of two staves. The upper staff has eighth notes: A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, E4, D4, C4, with wavy lines above the notes indicating trills. The lower staff has eighth notes: D3, E3, F#3, G3, A3, B3, C4, D4, E4, F#4, G4, also with wavy lines above the notes indicating trills.

The fourth system consists of two staves. The upper staff has quarter notes: G4, F#4, E4, D4, C4, with a dynamic marking of *p* at the beginning. The lower staff has quarter notes: D3, C3, B2, A2, G2, with a dynamic marking of *p* at the beginning. Wavy lines are present above the notes in the second measure of both staves, indicating trills.

The fifth system consists of two staves. The upper staff has quarter notes: G4, F#4, E4, D4, C4. The lower staff has quarter notes: D3, C3, B2, A2, G2. The system concludes with a double bar line.



«ТАНЕЦ»

ДАРОНДО

Не быстро, энергично

1. 2. (Конец)

Легко, оживленно (слегка ускорив)

mf cresc. mf cresc. §

«УЧИЛ СУВОРОВ»  
(отрывок)

А. НОВИКОВ

В темпе не быстрого марша

The musical score is written for piano and consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo is marked "В темпе не быстрого марша". The score includes dynamic markings: *mf* at the beginning, *crescendo* in the third system, and *f* and *mf* in the fourth system. The music features a mix of eighth and quarter notes, with some rests and slurs.

«ПЕСНЯ»  
(из 10 вариаций)

М. ИОРДАНСКИЙ

Andantino

*mf*

*poco ritardando*

## АНГЛИЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Оживленно, легко

The first system of musical notation consists of a treble and bass clef staff. The treble clef staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. The first measure contains a piano (*p*) dynamic marking. The melody in the treble clef starts with a quarter note G4, followed by quarter notes A4, B4, and C5. The bass clef staff provides a harmonic accompaniment with chords in the right hand and single notes in the left hand.

The second system continues the melody and accompaniment. The treble clef staff shows the continuation of the melodic line with quarter notes D5, E5, F#5, and G5. The bass clef staff continues with its accompaniment.

The third system of musical notation includes a *тяже-* (heavy) marking above the treble clef staff and a *mf* (mezzo-forte) dynamic marking in the bass clef staff. The melody continues with quarter notes A5, B5, and C6, ending with a quarter rest.

The fourth system of musical notation includes a *ло, не замедляя* (lo, do not slow down) marking above the treble clef staff. The melody continues with quarter notes D6, E6, and F#6. The bass clef staff continues with its accompaniment.

The fifth and final system of musical notation shows the concluding part of the piece. The melody in the treble clef staff ends with a quarter rest. The bass clef staff concludes with a final chord and a quarter rest.

«НА БЕРЕГУ»

Т. ЛОМОВА

Медленно

*mf*

*rit.*

Живее

The first system of music features a treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The melody consists of quarter notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4. The bass line has a whole rest in the first measure, followed by a half note F#3 in the second measure, and a half note G3 in the third measure.

The second system continues the melody in the treble clef with eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The bass line features a steady eighth-note accompaniment: F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3, F#3, G3, A3, B3, C4, B3, A3, G3.

The third system shows the melody in the treble clef with eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The bass line has a half note F#3 in the first measure, followed by a half note G3 in the second measure, and a half note A3 in the third measure.

The fourth system is marked with a first ending bracket. The melody in the treble clef includes eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The bass line has a half note F#3 in the first measure, followed by a half note G3 in the second measure, and a half note A3 in the third measure.

The fifth system is marked with a second ending bracket. The melody in the treble clef includes eighth notes: F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4, F#4, G4, A4, B4, C5, B4, A4, G4. The bass line has a half note F#3 in the first measure, followed by a half note G3 in the second measure, and a half note A3 in the third measure.

## «ПОЕЗДКА ЗА ГОРОД»

В. ГЕРЧИК

Как сигнал

Очень медленно

*sf* *sf* *mf*

Медленно

Постепенно ускоряя

еще более ускоряя и усиливая

Подвижно

Постепенно

This system shows the first four measures of a musical piece. The right hand plays a melodic line with eighth notes, while the left hand provides a bass line with quarter notes. The tempo marking "Постепенно" (Ritardando) is written in the right margin.

замедля

еще более замедля

This system contains measures 5 through 9. The tempo markings "замедля" (Ritardando) and "еще более замедля" (Ritardando) are placed above the first and seventh measures respectively.

Медленно

This system covers measures 10 through 14. The tempo marking "Медленно" (Ad libitum) is centered above the system.

(Конец)

This system includes measures 15 through 19. The marking "(Конец)" (The End) is written above the final measure. The piece concludes with a double bar line and repeat signs.

Оживленно

*mf*

This system shows measures 20 through 24. The tempo marking "Оживленно" (Allegretto) is placed above the first measure, and the dynamic marking "*mf*" (mezzo-forte) is written below the first measure.



Спокойно

First system of musical notation, marked "Спокойно". It consists of two staves (treble and bass clef) with a grand staff bracket on the left. The music is in a key signature of three flats (B-flat, E-flat, A-flat) and a 3/4 time signature. The melody in the treble clef features eighth and quarter notes with slurs. The bass clef accompaniment consists of quarter notes and eighth notes.

Second system of musical notation, continuing the piece. It follows the same key signature and time signature as the first system. The melodic line in the treble clef continues with eighth and quarter notes, while the bass clef accompaniment maintains a steady rhythmic pattern.

Чуть живее

Third system of musical notation, marked "Чуть живее". The tempo is indicated to be slightly faster. The treble clef melody includes a dynamic marking of *sf* (sforzando) on a chord. The bass clef accompaniment continues with quarter and eighth notes.

Fourth system of musical notation. The treble clef melody features a series of eighth notes and quarter notes. The bass clef accompaniment continues with a consistent rhythmic pattern of quarter and eighth notes.

Fifth system of musical notation, concluding the piece. It includes first and second endings (marked 1 and 2) and ends with a double bar line and a star symbol (\*). The treble clef melody has a final flourish, and the bass clef accompaniment concludes with a few final notes.

## ДВЕ ВЕНГЕРСКИЕ НАРОДНЫЕ МЕЛОДИИ

Умеренно, энергично

The first system of music is in 2/4 time with a key signature of one flat (B-flat). The right hand features a melody of eighth notes and quarter notes, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *mf*.

The second system continues the piece. The right hand has some rests, and the left hand continues with eighth notes. The dynamic marking is *f*.

The third system concludes the first piece. The right hand has a final melodic phrase, and the left hand ends with a chord. The system ends with a double bar line.

Живо, легко

The second piece is in 2/4 time with a key signature of one flat. The right hand has a more rhythmic melody with eighth notes and quarter notes. The left hand plays a steady eighth-note accompaniment. The dynamic marking is *mf*.

The second system of the second piece continues the rhythmic melody. The dynamic marking is *sf*. The system ends with a double bar line.

«В ЛЕСУ»

Т. ЛОМОВА

Умеренно

*f* *стаккато*

(Конец)

*p* *legato*

*cresc.*

### ЛАТВИЙСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Tempo di Polca

The musical score is written for piano in 2/4 time with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It consists of five systems of two staves each. The first system begins with a treble clef, a key signature of two flats, and a 2/4 time signature. The tempo marking "Tempo di Polca" is placed above the first staff. The first measure of the first system contains a whole rest in the treble clef. The second measure of the first system contains a piano (*p*) dynamic marking. The melody in the treble clef is characterized by eighth-note patterns and quarter notes, often with slurs. The bass clef accompaniment consists of chords and single notes, providing a steady rhythmic foundation. The score concludes with a double bar line and repeat dots at the end of the fifth system.

ЧЕШСКАЯ НАРОДНАЯ МЕЛОДИЯ

Не скоро

*P non legato*

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 2/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and quarter notes, some beamed together. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, providing a simple accompaniment of quarter notes. The dynamic marking *P non legato* is placed between the staves.

The second system continues the piece. The upper staff features a melodic line with a slur over the first two measures and a first ending bracket labeled '1.' followed by a second ending bracket labeled '2.'. The lower staff continues with quarter notes.

The third system shows the continuation of the melody. The upper staff has a slur over the first two measures and a first ending bracket labeled '1.'. The lower staff features a bass line with a '7' (finger number) above the first and third notes of each measure, indicating a seventh chord.

The fourth system concludes the piece. The upper staff has a slur over the first two measures and a first ending bracket labeled '2.'. The lower staff continues with the bass line, including the '7' fingerings.

«НОВОГОДНЯЯ ПЕСНЯ»

М. РАУХВЕРГЕР

Быстро, весело

The musical score is written for piano and consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature is G major (one sharp) and the time signature is 2/4. The tempo and mood are indicated as "Быстро, весело" (Fast, cheerful). The first system includes a dynamic marking of *mf*. The melody in the right hand is characterized by eighth and sixteenth notes, often beamed together. The left hand provides a steady accompaniment with eighth notes and chords. The piece concludes with a final chord in the right hand and a sustained note in the left hand.

«ЭКОСЕЗ», № 1

А. ЖИЛИН

[Живо]

*p*

*f*

«ЭКОСЕЗ», № 3

А. ЖИЛИН

Быстро

*p*

*f*

Конец

*mf*

5

5

# «ВАЛЬС»

А. ЖИЛИН

Не быстро

*mf*

1. 2.

*f*



УКРАИНСКАЯ НАРОДНАЯ ПОЛЬКА

Не быстро

The image displays a musical score for a Ukrainian folk polka. It is written in a 2/4 time signature with a key signature of two flats (B-flat and E-flat). The tempo is marked 'Не быстро' (Not fast). The score is presented in four systems, each consisting of a grand staff with a treble and bass clef. The melody is primarily in the treble clef, while the bass clef provides a steady accompaniment. The piece concludes with a double bar line and repeat dots. The notation includes various musical symbols such as slurs, accents, and dynamic markings.

First system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

Second system of musical notation, continuing the piece. The treble staff shows a melodic line with some grace notes, and the bass staff provides a steady accompaniment.

Third system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

Fourth system of musical notation, featuring a treble and bass clef. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, and the bass staff contains a harmonic accompaniment with chords and moving lines. The system concludes with a first ending (1.) and a second ending (2.) marked above the treble staff.

К упражнению 72  
«Змейка с воротцами»

Русская народная мелодия  
«ЗАПЛЕТИСЯ, ПЛЕТЕНЬ»

Обработка Н. РИМСКОГО-КОРСАКОВА

Спокойно, плавно

*p legato*

Живее

Отрывок из оперы «ЦАРСКАЯ НЕВЕСТА»

Н. РИМСКИЙ-КОРСАКОВ

Не скоро

The musical score is written for piano and consists of five systems of music. Each system contains a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is one flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The first system begins with a dynamic marking of *mf*. The second system includes a dynamic marking of *p*. The third system features a series of chords in the bass line, some with a circled 'a' and a sharp sign. The fourth system starts with a trill marking *(tr)* above the first note of the treble staff. The fifth system concludes with a triplet of eighth notes in the treble staff. The score is a piano accompaniment for a chorod, characterized by its slow, flowing nature.

Русская народная мелодия  
«НА УЛИЦЕ ДОЖДЬ»

Обработка М. РАУХВЕРГЕРА

Весело, быстро

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of two flats (B-flat and E-flat) and a time signature of 2/4. It begins with a forte (*f*) dynamic marking. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature. The music is a piano accompaniment for a melody.

The second system of musical notation continues the piece with two staves in the same key signature and time signature. The melody in the upper staff continues with eighth and sixteenth notes, while the bass line provides harmonic support.

The third system of musical notation features a piano (*p*) dynamic marking. The melody in the upper staff includes some chromaticism and grace notes. The bass line continues with a steady accompaniment.

The fourth system of musical notation concludes the piece with two staves. It includes first and second endings, indicated by '1.' and '2.' above the staff. The first ending leads back to an earlier section, while the second ending provides a final resolution.

Русская народная мелодия  
«СЕЯЛИ ДЕВУШКИ ЯРОВОЙ ХМЕЛЬ»

Обработка И. КИШКО

Умеренно, подвижно

The musical score is presented in four systems, each with a treble and bass staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The first system begins with a mezzo-forte (mf) dynamic marking. The melody in the treble staff is characterized by eighth-note patterns and slurs, while the bass staff provides a steady accompaniment with quarter and eighth notes. The piece concludes with a double bar line at the end of the fourth system.

# «УЖ КАК ПО МОСТУ-МОСТОЧКУ»

Обработка А. БЫКАНОВА

Живо

The musical score is written for piano and consists of five systems, each with a treble and bass staff. The key signature has one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The tempo is marked 'Живо' (Allegro). The dynamics are marked as *mf* (mezzo-forte), *sf* (sforzando), and *p* (piano). The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings.

«КАК У НАШИХ У ВОРОТ»

Обработка А. БЫКАНОВА

Подвижно

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature is two sharps (F# and C#), and the time signature is 4/4. The music begins with a piano (p) dynamic marking. The upper staff features a melodic line with eighth and quarter notes, while the lower staff provides a rhythmic accompaniment with eighth notes.

The second system continues the musical piece. The upper staff shows a continuation of the melodic line with some slurs and ties. The lower staff maintains the accompaniment pattern. The dynamics and tempo markings are consistent with the first system.

The third system concludes the piece. The upper staff features a final melodic phrase with a long slur. The lower staff ends with a simple accompaniment line. The piece concludes with a final chord in the upper staff.



# «КАМАРИНСКАЯ»

Обработка А. БЫКАНОВА

Быстро

The musical score is written for piano and bass. It consists of five systems of two staves each. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Быстро' (Allegro). The first system begins with a forte dynamic 'f'. The melody in the treble clef is characterized by eighth-note patterns with slurs. The bass clef accompaniment consists of chords and single notes. A repeat sign is present at the end of the third system. The score concludes with a double bar line at the end of the fifth system.

К упражнению 76

«Каждая пара пляшет по-своему»

Русская народная мелодия

«АХ ТЫ, БЕРЕЗА»

Оживленно

Two systems of piano accompaniment for exercise 76. The first system is marked *mf* and the second system is marked *f*. The music is in 2/4 time with a key signature of two sharps (D major). The first system consists of two staves with a treble clef and a bass clef. The second system also consists of two staves with a treble clef and a bass clef. The melody is primarily in the right hand, with a steady accompaniment in the left hand.

К пляске 77

Русская хороводная пляска

Вариации на тему русской народной песни

«ВЫЙДУ ЛЬ Я НА РЕЧЕНЬКУ»

В. ИВАННИКОВ

(Тема)

Three systems of piano accompaniment for exercise 77. The first system is marked *mf* and includes a dynamic marking  $\underline{d}$  in the bass staff. The second and third systems also include the  $\underline{d}$  marking. The music is in 3/4 time with a key signature of two flats (B-flat major). The first system consists of two staves with a treble clef and a bass clef. The second system also consists of two staves with a treble clef and a bass clef. The third system also consists of two staves with a treble clef and a bass clef. The melody is primarily in the right hand, with a steady accompaniment in the left hand. The word "Конец" is written in the right hand of the third system.

(I вариация)

The first system of the first variation consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, starting with a *tr* (trill) marking. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with a steady eighth-note bass line.

The second system continues the first variation. The upper staff features a more complex melodic line with some triplets and sixteenth-note patterns. The lower staff continues with a consistent eighth-note accompaniment.

(II вариация)

The first system of the second variation begins with a *f* (forte) dynamic marking. The upper staff is characterized by dense, block-like chords and short melodic fragments. The lower staff maintains a simple eighth-note accompaniment.

The second system of the second variation continues the dense, chordal texture in the upper staff, with some melodic movement. The lower staff accompaniment remains consistent.

The third system of the second variation concludes the piece with similar dense chordal textures in the upper staff and a steady eighth-note accompaniment in the lower staff.

(III-я вариация)

First system of the third variation. The right hand features a melodic line with eighth notes and chords, while the left hand provides a bass line with quarter notes and chords. A dynamic marking of *mf* is present in the second measure.

Second system of the third variation. The right hand continues with a melodic line, and the left hand has a more active bass line with eighth notes. The system concludes with a double bar line.

(IV-я вариация)

First system of the fourth variation. The right hand has a melodic line with some grace notes, and the left hand has a bass line with quarter notes. A dynamic marking of *f* is present in the second measure.

Second system of the fourth variation. The right hand features a melodic line with eighth notes and chords, and the left hand has a bass line with chords and quarter notes.

Third system of the fourth variation. The right hand has a melodic line with eighth notes and chords, and the left hand has a bass line with chords and quarter notes. The system concludes with a double bar line.

Русская народная мелодия  
«ВОЗЛЕ РЕЧКИ, ВОЗЛЕ МОСТА»

Обработка Н. МЕТЛОВА

Не скоро

First system of musical notation for the piece "Не скоро". It consists of a grand staff with a treble and bass clef. The key signature has one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The music begins with a *mf* dynamic marking and a first measure rest. The melody in the treble clef starts on a dotted quarter note, followed by eighth notes and a quarter note. The bass clef provides a simple accompaniment of quarter notes.

Second system of musical notation for the piece "Не скоро". It continues the melody and accompaniment from the first system. The treble clef features a series of eighth notes and quarter notes. The bass clef continues with quarter notes. A measure rest of 8 is indicated in the final measure of this system.

Живее

Third system of musical notation for the piece "Живее". The tempo is marked as *p* (piano). The melody in the treble clef is more active, featuring eighth and sixteenth notes. The bass clef accompaniment consists of eighth notes. A measure rest of 9 is indicated in the first measure of this system.

Fourth system of musical notation for the piece "Живее". The tempo is marked as *p* (piano) and the instruction "замедляя" (ritardando) is present. The melody in the treble clef ends with a long note. The bass clef accompaniment continues with eighth notes. A measure rest of 16 is indicated in the final measure of this system.



# Планирование работы

При планировании работы на ближайший отрезок времени надо подбирать из всех разделов материал одной степени трудности, но возможно более разнообразный по музыкальному содержанию и по движениям. При этом надо учитывать подготовленность, состав группы, ее характер. Материал должен нравиться детям, увлекать их; часто вкусы мальчиков и девочек не совпадают, — надо удовлетворить и тех и других.

Часть материала осваивается в течение более или менее долгого времени. Работая над ним, дети углубляют свое музыкальное восприятие, приобретают новые навыки, учатся совершенствовать выразительность своих движений, творчески разрабатывают образы.

Одновременно руководитель включает в план несложные упражнения, игры, танцы, которые осваиваются только на двух-трех занятиях, после чего предлагается новый материал. Использование такого проходного материала (из III—IV разделов) расширяет музыкально-двигательный опыт детей, заставляет свежо, непосредственно воспринимать музыку и творчески реагировать на ее содержание. Руководитель должен правильно и вдумчиво дозировать на занятиях основной и проходной материал, не допуская крена ни в ту, ни в другую сторону.

Предлагаемый в пособии материал расположен приблизительно в порядке нарастающей трудности в каждом разделе и подразделе. Желательно в работе придерживаться этого порядка. Особенно внимательно следует выбирать материал III и IV разделов, обращая внимание на его доступность, характер музыки и движений, содержание, а также общевоспитательное значение.

В целях помощи руководителям в конце пособия приложены рекомендательные списки упражнений, игр, плясок для каждой четверти учебного года в I классе и для каждого полугодия во II классе.

В каждый урок надо включать материал всех разделов. В начале года упражнения I и II разделов и подготовительные занимают в уроке больше времени; позднее, когда уже приобретены некоторые навыки, в уроке должны преобладать упражнения, игры и танцы III и IV разделов.

Уроки должны быть полноценными, разнообразными по характеру и эмоциональному содержанию музыкально-двигательного материала, должны будить в детях разнородные чувства. Кроме упражнений, игр и танцев подвижных, веселых, забавных, надо обязательно давать материал с более серьезными, волевыми образами; одновременно дети должны на уроке воспринимать музыку лиричную, спокойную.

Наряду с музыкально-двигательными заданиями, в которых каждый ребенок индивидуально работает над выразительностью своих движений, необходимо включать упражнения, игры, танцы, исполняемые всей группой, — они заставляют ярко переживать общие для всех чувства, сплачивают детей в коллектив.

Желательно также на каждом уроке дать детям свободно поиграть. Лишая детей семи-восемью лет игры, руководитель снижает эмоциональный эффект урока.

На каждом уроке надо предоставлять детям возможность самостоятельно отвечать движениями на музыку, передавать ее характер, содержание согласно своему пониманию; для этого включаются в урок упражнения, в которых есть моменты импровизации.

Рекомендуется следующая (примерная) схема урока:

Короткая вводящая часть должна подготовить детей к предстоящей работе — поднять их настроение и мышечный тонус (особенно после сидения в классе).

Содержание: вход в зал под бодрый, веселый марш, построение на рабочие места. Освоение (позднее проверка) основной стойки, подготовительные упражнения; позднее (как зарядка) повторение хорошо освоенных упражнений I раздела. Если группа малоактивная, вялая, полезно дать короткую игру или игровое упражнение.

Первая часть урока — освоение обязательного музыкально-двигательного материала I и II разделов.

Вторая часть урока — работа над материалом III и IV разделов.

В заключение урока хорошо провести знакомую и любимую детьми игру или повторить танец: построив группу на рабочие места, подвести итог занятию, дать оценку успехам и поведению детей. Вывести группу из зала организованно под марш.

Предлагаемая схема не должна связывать руководителя: ее следует свободно изменять, включать в первую часть упражнений III и IV разделов, если это логично вытекает из хода работы и помогает детям лучше почувствовать и выполнить то или иное музыкально-двигательное задание.

При составлении урока необходимо учитывать его кривую. Так как дети на уроке все время находятся в движении, физиологическая кривая должна быть волнообразной: материал, требующий движений сильных, в быстром темпе, должен чередоваться с образами спокойными, легкими; упражнения, исполняемые на месте, — с движением на площадке. При этом должно соблюдаться общее постепенное повышение нагрузки от начала урока ко второй его части и постепенный спад перед его окончанием.

В связи с быстрой утомляемостью внимания детей новый материал следует использовать в первой и начале второй части урока, а в конце его совершенствовать или повторять знакомые упражнения, игры, танцы.

Проводить урок надо в спокойном, но не замедленном темпе, не допуская ненужных задержек, перерывов и создавая хорошее, приподнятое настроение.

На уроке все время звучит музыка; с ней не гармонирует резкая команда, окрик. Тон, которым руководитель говорит с детьми, объясняет, указывает, должен быть спокойным, ровным, разговорным. Во время звучания музыки поправки и указания не допускаются.



В течение всего урока (а не только показывая упражнения) руководитель обязан подавать детям пример свободного, непринужденного движения, правильной стойки, хорошей осанки. Так как показывать движения он должен всегда с полной динамической выразительностью, то проводить занятия в неподходящей (узкой) одежде и в обуви на каблуках, с твердой подошвой нельзя.

Урок должен всегда доставлять детям радость, быть моментом общения с искусством. Поработав, поиграв и потанцевав, они должны уйти с урока с запасом эстетических впечатлений, удовлетворенные, активные и бодрые.

**П р и м е ч а н и е.** Руководителю для проведения занятий необходимо иметь:

ленты (по две на каждого ребенка). Рекомендуется их делать из крепкой бумаги, длиной около 50 см;

флажки — красные и цветные, лучше в форме вымпела (треугольные); платочки цветные. Не следует их делать из марли: она слипается и плохо взлетает.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2



# Анализ работы над упражнением „Ветерок и ветер“

Музыка: Л. Бетховен. „Лендлер“ (I кл., упр. 69).

Анализ музыки. Характер первого предложения (такты 1—8, *p*) очень нежный, спокойный, безмятежный, в верхнем регистре. Мелодическое движение слабое, равномерно волнообразное. Метрическая пульсация, совпадающая с сильной долей каждого такта, подчеркнута затактовой структурой мелодии.

Второе предложение (такты 9—12) по характеру отличается от предыдущего более громким звучанием, порывистым и стремительным мелодическим движением: мелодия на каждом такте как бы резко скатывается сверху вниз на целую октаву; все это создает характер более беспокойный, мятающийся.

На 11-м такте наступает успокоение, и третье предложение (такты 13—16, *p*) повторяет такты 5—8 первой части.

Образ молодых деревьев, качающихся под легким дуновением или сильным порывом ветра, хорошо раскрывает детям эмоционально-динамическое содержание музыки.

Ознакомление детей с упражнением. Руководитель рассказывает его содержание («Вы теперь молодые зеленые деревца, руки у вас — ветви. Когда ветер слабый, ветки чуть колышутся; когда налетает сильный порыв ветра, качается все дерево»), иллюстрируя слова деталями движения.

После этого группа сама выполняет задание.

Часть детей при этом не почувствует изменения силы звучания музыки (особенно наступление *p* после *f*) или отразит его с запозданием. Перед тем как повторить упражнение, руководитель должен наводящими вопросами помочь детям исправить это («Как ты узнаешь, когда ветер слабый, а когда сильный?», «Какая погода в музыке — все время одинаковая? Теплая и ясная? Или ветреная?») и дать им послушать музыку.

На следующих занятиях постепенно начинается уточнение восприятия музыки и движений детей.

Не сразу удастся отразить тихое струящееся звучание музыки. Сначала ребята раскачивают руки в плечах, не включают в движение кисти рук и пальцы. «Когда ветерок слабый, большие ветви не качаются, колышутся только маленькие веточки и листья», — говорит педагог, сопровождая свои слова показом. «Послушайте, как они чуть-чуть шевелятся». Если мышцы рук излишне напрягаются, педагог предлагает уронить руки, потрясти кистями и т. п. (упр. 6).

На *f* обычно не хватает мягкости и гибкости в движениях (руки не сгибаются в локтях). «Разве ветви у молодых деревьев такие твердые? Послушайте, как они неторопливо и мягко то склоняются, то выпрямляются под порывами ветра», — замечает руководитель.

Дети еще не умеют пользоваться и движением корпуса. Перед этим упражнением, чтобы дети почувствовали возможность склоняться, как тонкие деревья под сильным ветром, следует проделать упражнение 7 («как будто дерево сломалось»).

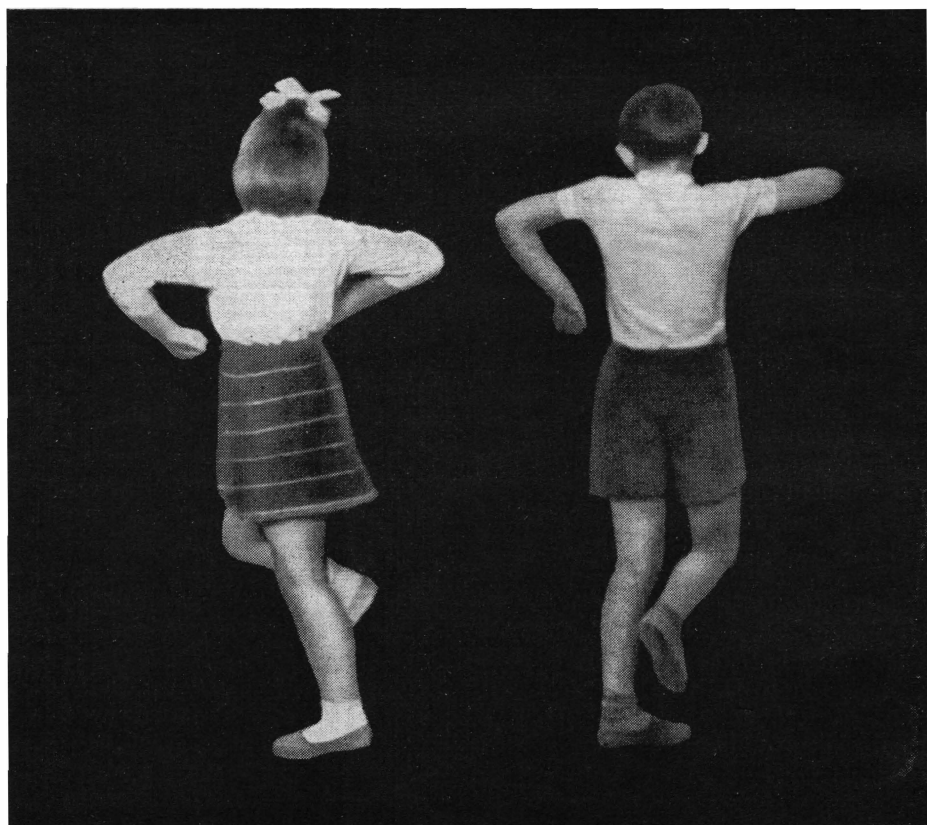
Окончательную же выразительность получает музыкально-двигательный образ, когда в движение включаются голова, шея и глаза детей. «Деревья тянутся к солнцу, теплоте и ласковому. Посмотрите на свои листочки, как они шевелятся под его лучами». Только тут дети целиком включаются в музыку и движение; весь их облик приобретает характерную для музыки светлую успокоенность, внезапно нарушаемую и вновь возвращающуюся в конце музыки.

Заканчивая упражнение, дети медленно, плавно опускают руки вниз, словно еще прислушиваясь к затихающему звучанию музыки.

Во время работы педагог может вспомнить с ребятами летний лес, теплый ветер, солнце; если возможно, понаблюдать с ними виднеющиеся за окнами зала колышущиеся под ветром деревья и т. п. Все это должно будить их воображение, наблюдательность, эмоциональную память и усиливать воздействие музыки.

Хорошо, если лучшие исполнители покажут движения всей группе. Или надо предложить одной половине группы посмотреть на другую, помочь детям определить, что хорошо в исполнении товарищей, что плохо.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3



# Примерные планы на первую—четвертую четверти учебного года для I класса

## На первую четверть (уроки 1—8)

По I разделу.

Упражнение 30. «Пружинки».

По II разделу (освоение основных движений и элементов танца).

Упражнение 34. «Идут пионеры».

Упражнение 35. «Солдаты готовятся к параду» (ходьба высоким и тихим шагом).

Упражнение 36. «Давайте погуляем!» (спокойная ходьба).

Упражнение 37. «Вьются ленты» (легкий бег): а) группами по кругу, без пространственного задания; б) с пространственным заданием.

Упражнения 39—40. «Как звучит музыка?»

Упражнение 44. Хороводный шаг.

Упражнение 45. Топающий шаг на всей ступне.

По III разделу.

Игровое упражнение 51. Игра «Внимание! Музыка!»

Игры 53—56 — на выбор.

Упражнение 52. «Маршируем с флажками».

Умение ходить в колонне вдоль стен, сохраняя правильные интервалы, двигаться по кругу, не сужая его, и другие приобретаются детьми и при разучивании упражнений II раздела.

По IV разделу.

Упражнение 64. «На речке».

Игра 65. «Звери и птицы».

Упражнение 67. «Спать хочется».

Упражнение 71. «Прыгай через препятствия!»

Упражнение 72. «После дождя».

Игры и пляски 75, 79, 80 — на выбор.

Плясовое упражнение 88. «Пляши веселей!»

В процессе работы используются подготовительные упражнения 1—4, 6—10, 13—14, 16, 19—20, 21, 25, 27.

## На вторую четверть (уроки 9—16)

Продолжая совершенствовать исполнение упражнений первой четверти, постепенно добавлять следующие упражнения и движения:

По I разделу.

Упражнение 31. «Взлетайте, ленты!», 1-й вариант.

Упражнение 32. «Тугая резинка» (полуприседание плавное).

Упражнение 33. «Поющие руки», 1-й вариант (плавное сведение рук вперед и разведение в стороны).

По II разделу.

Упражнение 34. «Идут пионеры».

Упражнение 38. «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание),  
1-й вариант.

Упражнение 41. «Вежливый танец» (приставные шаги в сторону).

Упражнение 42. «Танцуем галопом».

Упражнение 46. Топающий шаг в сторону.

Упражнение 47. Выставление ноги на пятку и на носок.

По III разделу.

Упражнения 54, 55, 59 — на выбор.

По IV разделу.

Упражнение 66. «Гладить кошку».

Упражнение 69. «Ветерок и ветер».

Игра 76. «Гуси и волк».

Упражнение 79. «Дуда».

Упражнение 80. «Попляшем?»

Пляски 84 и 87 — на выбор.

Плясовое упражнение 89. «Зеркало».

Пляска 92. Русская пляска (парами).

Подготовительные упражнения 3, 5, 12, 15, 21—22, 24, 26, 28.

## На третью и четвертую четверти (уроки 17—28)

По I разделу.

Упражнение 31. «Взлетайте, ленты!», 2-й и 3-й варианты.

По II разделу.

Упражнение 43. Положения и движения рук, принятые в русской пляске.

Упражнение 48. «Петушок расплясался» (повторные три притопа).

Упражнение 49. Шаг с притопом на месте.

Упражнение 50. Выставление ноги на пятку, с полуприседанием.

По III разделу.

Упражнение 57. «В походе».

Игры 58 и 61 — на выбор.

Упражнение 60. «Ведущие, вперед!»

Упражнение 62. «Улицы и бульвары» (фигурная маршировка с флагами и цветами) или упражнение 63. «Клумба».

По IV разделу.

Упражнение 68. «Колка дров».

Упражнение 73. «Передача платочка».

Игра 77. «Кот и мыши».

Игра 78. «Птичий двор».

Упражнение 83. «Побежим и потанцуем».

Пляска 85. «Хочу — не хочу».

Плясовое упражнение 90. «Кто лучше пляшет?»

Упражнения 93. Хоровод с хлопушками.

Подготовительные упражнения 5, 7, 11, 12в и г, 18, 22, 23, 29.



# Примерные планы на первую и вторую половину учебного года для II класса

## Первое полугодие

По I разделу.

Упражнение 22. «Пружинки», 2-й вариант.

Упражнение 23. Игра с мячом, 1-й вариант.

Упражнение 24. «Тяжелые руки».

Упражнение 25. «Мельница», 1-й вариант.

Упражнение 26. «Поющие руки», 2-й вариант.

По II разделу.

### *ХОДЬБА*

Упражнение 28. «Пограничники в дозоре» (решительный и настороженный шаг).

Упражнение 31. «То бегом, то шагом» (чередование ходьбы и бега).

Упражнение 32. «Ускоряй и замедляй» (ходьба с ускорением до бега и обратным замедлением).

### *БЕГ*

Упражнение 33. «Нетерпеливые бегуны» (бег на месте и с продвижением вперед).

### *ПРЫЖКИ*

Упражнение 35. «Попрыгунчики» (подпрыгивание легкое), 2-й вариант.

Упражнение 36. «Да?» — «Нет?» — «Да! Да! Да!» (подпрыгивание вперед, назад, кружась).

Упражнение 38. «Не сдавайся!» (энергичные поскоки).

### *ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА*

Упражнение 42. «Наездники» (прямой галоп).

Упражнение 43. «Учимся танцевать польку».

### *ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ*

Упражнение 44. Шаг с притопом на продвижении.

Упражнение 45. Выставление ноги на пятку с полуприседанием.

По III разделу.

### *ИГРЫ*

Упражнение 48. «Стройте круг».

Упражнение 49. «Беги скорей».

Упражнение 50. «Барабанщики».

Упражнение 52. «Под весенним ветерком» (бег с лентами).

По IV разделу.

### *УПРАЖНЕНИЯ*

Упражнение 56. «Лесорубы».

Упражнение 58. «Снежинки».

Упражнение 59. «Лошадки».

Упражнение 60. «Метание».

Упражнение 61. «Не потеряй пушинку».

Игра 64. «Поехали на экскурсию» (1-я часть — «Поезд»).

### *ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПЛЯСКИ, ТАНЦЫ*

67. «Ручеек» (полька).

68. Полька парами.

69. «У елки» (пляска).

### *РУССКИЕ ПЛЯСКИ И ПЯСОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

72. «Змейка с воротцами» (хоровод).

73. Плавный хоровод.

76. «Каждая пара пляшет по-своему» (плясовое упражнение).

## **Второе полугодие**

По I разделу.

Упражнение 23. Игра с мячом, 2-й вариант.

Упражнение 25. «Мельница», 2-й вариант.

Упражнение 27. «Спокойный рассказ».

По II разделу.

### *ХОДЬБА*

Упражнение 29. Певучий хоровод (пружинящий шаг).

Упражнение 30. «Бесконечная сказка» (ходьба на полупальцах).

### *БЕГ*

Упражнение 34. «Ручейки и потоки» (бег легкий и сильный).

### *ПРЫЖКИ*

Упражнение 37. «Мячики» (острое подпрыгивание).

Упражнение 39. «Заводим волчки».

Упражнение 40. «Радуеться солнышку» (сильные поскоки и пружинный шаг).

### *ЭЛЕМЕНТЫ ТАНЦА*

Упражнение 41. «Танцуем галопом», 2-й вариант (шаг бокового галопа с переменной направлением).

### *ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ*

Упражнение 44. Шаг с притопом на продвижении.

Упражнение 45. Выставление ноги на пятку с полуприседанием (вариант с подпрыгиванием).

По III разделу.

Упражнение 51. Молодецкий хоровод.

Упражнение 53. «Пустите!» — «Не пустим!»

Упражнение 54. «Мы танцуем польку».

Игра 55. «Праздник».

По IV разделу.

Упражнение 57. «Даже ленты запели».

Упражнение 62. «Только поспевай».

Упражнение 63. «Летом».

Игра 64. «Поехали на экскурсию».

Игра 65. «Пляши, да не зевай».

Упражнение 66. «Ау!».

### *ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТАНЦЫ, ПЛЯСКИ*

Упражнение 70. «Затейники» (пляска-импровизация).

Упражнение 71. «Смени пару» (полька).

### *РУССКИЕ ПЛЯСКИ*

Упражнение 75. «Плетень» (хороводная игра с пляской).

Упражнение 77. Русская хороводная пляска.

Упражнение 78. «Возле речки» (хоровод).



# Примерные планы уроков музыкального движения для I класса

## План первого урока

1. Вход в зал. Построить группу (по возможности за пределами зала) по росту, высокие впереди. Ввести в зал можно под звуки марша или без музыки, тихо и спокойно. Остановить либо с окончанием музыки, либо по команде.

2. Поздороваться с детьми, объяснить, как они должны ответить.

3. Построить правильной колонной в затылок вдоль длинной стены (если не помещаются, то и вдоль короткой), показать правильные интервалы и как их проверять.

4. Ходьба бодрым шагом в колонне. Подготовка: исходное положение — пятки вместе; смотреть выше головы впереди идущего; объяснить, что нужно начать двигаться, когда зазвучит музыка, и остановиться с ее окончанием. После остановки проверить интервалы и положение ступней; объяснить, что нельзя стучать пятками; обратить внимание на название шага (бодрый) и характер марша. Повторить задание, идя бодрым шагом внутри круга навстречу детям (чтобы все они видели руководителя и он мог посмотреть на каждого ребенка). Напомнить во время марша, что надо остановиться с окончанием музыки.

5. Построить детей в основной строй на уроке (см. упр. 24), объяснить правила поведения: соблюдать тишину, не стучать ногами, не разговаривать, слушать музыку (не мешать музыке).

6. Закрепить строй игрой «Внимание! Музыка!» (упр. 51). Упрощенный вариант — ходьба под марш за руководителем по змейке, по спирали — запутывая колонну, с окончанием музыки тихо разойтись шагом по местам. Повторить два-три раза.

7. Начать работу над правильной стойкой (упр. 1), объяснить положение ступней; предложить «стать выше ростом» (упр. 20 и 13).

8. Сразу перейти к упражнению «Пружинки» (30) с показом движений. Объяснить, как принимать исходное положение рук (упр. 43). Навести детей на определение характера музыки показанного движения (плясовой характер). Дать детям самим выполнить упражнение с музыкой, как поняли. Внеся небольшие поправки (не наклонять корпус, кончить вместе с музыкой и т. п.), повторить два-три раза.

9. Подготовить детей к следующему упражнению; сделать два-три раза упражнение 19; проверить стойку.

10. Упражнение II раздела 35 «Солдаты готовятся к параду» (высокий и тихий шаг). Объяснить: «Пойдем решительно, высоко поднимая ноги, потом тихо». На *f* вначале пойти вместе с детьми, выразительно показывая движение, на *p* — предоставить им самим найти характер шага. Если не обратили внимание на *p* и *f* — остановить, дать послушать музыку. Помочь

уточнить движение показом и объяснением главных его особенностей. Повторить два-три раза. Не допускать вялости движения на *f*. Уточнить название движения — высокий шаг. Команда — разойтись по местам без шума и толкотни.

Прошло минут двадцать непрерывной организованной работы. У детей ослабевает внимание. Надо заинтересовать их (переключение внимания с произвольного на непроизвольное); подготавливая к следующему упражнению, спросить детей о летних забавах на речке, напомнить о теплой воде и солнце, вызвать на лицах оживление и ожидание чего-то интересного. Затем продолжить работу.

11. Подготовительные упражнения для рук (6, варианты а, б, в).

12. Упражнение IV раздела 64 «На речке». Кратко объяснить содержание, сопровождая показом. Предложить исполнить самим. Указать на связь смены движений с частями музыки. Сделать вместе с детьми один-два раза, подчеркивая выразительность каждого движения.

13. Разделив группу на четыре подгруппы, назначить ведущих, которые разведут детей в четыре угла зала (или перестроить детей в большой круг и так же разделить на четыре подгруппы). Каждая подгруппа по очереди делает упражнение в поскоках (39 или 40 II раздела). Руководитель сначала двигается с каждой подгруппой, выразительно передавая характер той или другой музыки; требует, чтобы дети начинали и заканчивали движение сами, вовремя. Тут же надо показать остановку прыжком на обе ноги вместе. Команда — спокойно разойтись по местам.

14. Объяснить перестроение каждой подгруппы в кружок.

15. Предложить разучить пляску 79 или 80 IV раздела. Исполнять их сразу, вместе с руководителем или по показу в паре с кем-нибудь из более подвижных детей. Обратит внимание детей на юмористический характер пляски «Дуда» и на изменение настроения в запеве и припеве. В пляске «Попляшем» — на веселый характер музыки. Команда — разойтись по местам. Кратко подвести итог уроку, дать оценку поведения и успехов.

16. Спокойная ходьба по кругу, держась за руки или свободно (упр. 36). Встав во главе цепочки, под музыку вывести детей из зала.

## План последнего урока в I классе

Дети показывают родителям, чему они научились за год

Урок должен показать, насколько дети освоили основные музыкальные и двигательные навыки; как научились слушать и воспринимать музыку; эмоционально, правильно и четко реагировать на ее содержание и выражать его в своих движениях. В план урока включено построение (упр. 63), специально разученное ими к отчетному уроку «В подарок родителям».

1. Дети построены колонной пар за пределами зала. С началом марша они входят в зал бодрым шагом (упр. 34), идут по кругу вдоль стен; затем по предложению руководителя спокойно расходятся по своим обычным рабочим местам. Построившись, шагают на месте до конца музыки.

2. Вызвать одного ребенка на середину зала; предложить ему показать упражнения, помогающие принять правильную двигательную стойку (№ 1). Спросить остальных детей, правильно ли он их исполнил и не забыл ли что-нибудь. Все дети повторяют упражнение.

3. Вызвать другого ребенка (или несколько детей), предложить внимательно посмотреть, как все дети будут выполнять упражнение «Пружинки» (упр. 30), и сделать свои замечания. Упражнение повторить после замечаний.

4. Поручить нескольким детям раздать ленты. Предупредить, что будут делать упражнение «Взлетайте, ленты!» (I раздел, № 31, 2-й и 3-й вариант), попросить показать, как надо подготовить к нему руки, плечи (упр. 6). Затем сделать оба варианта подряд, по одному разу. Собрать ленты.

5. Перестроиться парами, чтобы исполнить упражнение «Солдаты готовятся к параду» (№ 35). Можно спросить кого-нибудь из детей, какие главные ошибки могут быть в высоком шаге. Если дети исполнили упражнение хорошо, эмоционально выразительно, повторять его не следует. В противном случае сделать замечание и повторить. Разойтись спокойно на места без музыки.

6. Исполнить два раза упражнение «Поющие руки» (№ 33). Напомнить, чтоб дети пели про себя мелодию, иначе руки их не будут поющими. Предложить свободно разместиться по всей площадке, чтоб не мешать друг другу (№ 29).

Следующая часть урока предлагается в двух вариантах.

Для класса, в котором преобладают мальчики:

7. Встать, повернувшись боком (правым, левым) к руководителю. Исполнить упражнение «Колка дров» (№ 68).

Для класса, в котором преобладают девочки:

7. Встать лицом к руководителю. Исполнить упражнение «Ветерок и ветер» (№ 69).

Предложить детям перестроиться в один круг.

8. Не называя упражнения, проиграть первые такты музыки какого-нибудь особенно любимого детьми упражнения. Например, 81 («Вертушки»), 82 («Кто лучше скачет») или 73 («Передача платочка»). Узнав музыку, дети самостоятельно исполняют упражнение.

Раздача цветов ведущими подгрупп.

9. Праздничное построение «Клумба» (№ 63). После окончания дети остаются на месте, пока ведущие собирают атрибуты; затем перестраиваются в пары или тройки и танцуют.

10. Парная пляска «Хочу — не хочу» (№ 85) или пляска «Дружные тройки» (№ 86) исполняется три-четыре раза. Ходьба для отдыха по большому кругу (№ 36) и перестроение.

11. Русская пляска (№ 91, 92 или 93).

12. Затем проводится игра «Тихие воротца» (№ 59) или «Ищи свой цвет» (№ 58). Команда — без шума, быстро разбежаться на свои места.

13. Выход из зала под марш.

## Список использованной при составлении пособия методической литературы

- «Музыкальные игры и пляски в детском саду». Сост. Е. Каява, Л. Кондрашова, С. Руднева. М., Учпедгиз, 1963.
- «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду». Сост. Е. Раевская, С. Руднева, Г. Соболева, З. Ушакова. Изд. 2. М., «Просвещение», 1969.
- «Музыкальные игры и пляски в детском саду», под ред. Н. Ветлугиной. М., Изд-во АПН РСФСР, 1952.
- Т. Ткаченко. Народный танец. М., «Искусство», 1954.





# ОГЛАВЛЕНИЕ

Несколько слов о книге . . . . .	6
Введение . . . . .	8
Методика работы . . . . .	10

## МАТЕРИАЛ ДЛЯ I КЛАССА

### Подготовительные упражнения

Пояснения к подготовительным упражнениям . . . . .	27
Описание упражнений . . . . .	—
<b>Разучивание исходных положений. Автор С. Руднева</b> . . . . .	—
1. Основное положение стоя (основная стойка) . . . . .	—
2. Положение сидя со скрещенными ногами . . . . .	28
3—4. Положения рук . . . . .	29
5. Исходные положения ног . . . . .	30

<b>Развитие «мышечного чувства». Автор С. Руднева</b> . . . . .	—
6. Расслабление мышц плечевого пояса . . . . .	—
7. Расслабление и напряжение мышц корпуса . . . . .	31
8. Поднимать и опускать плечи . . . . .	32
9. «Твердые и мягкие» руки . . . . .	—
10. «Твердые и мягкие» ноги . . . . .	—
11. «Мельница» (свободное круговое движение рук) . . . . .	33
12. «Маятник» (перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно; с одной ноги на другую) . . . . .	—

<b>Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов. Автор С. Руднева</b> . . . . .	34
13. Наклоны, выпрямление и повороты головы . . . . .	—
14. «Паровозики» (круговое движение плечами) . . . . .	35
15. «Растягивать резинку» (разведение рук в стороны с напряжением) . . . . .	—

16. Упражнения для кистей рук . . . . .	35
17. «Кошка выпускает когти» (постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук) . . . . .	36
18. Перелезть через сцепленные руки . . . . .	—
19. Поднимание согнутой в колене ноги . . . . .	—
20. Полуприседание . . . . .	37
21. Упражнения для ступни . . . . .	—
22. Вставание на полупальцы . . . . .	38
23. Выставление ноги на носок . . . . .	—
<b>Построения и перестроения группы. Автор С. Руднева . . . . .</b>	<b>39</b>
24. Основное построение группы на уроке . . . . .	—
25. Построение в колонну . . . . .	40
26. Построение в шеренгу . . . . .	—
27. Построение цепочкой . . . . .	—
28. Построение в круг . . . . .	41
29. Свободное размещение на площадке . . . . .	—

## Раздел I

### Освоение приемов движения

Пояснения к упражнениям . . . . .	43
Описание упражнений . . . . .	45
30. «Пружинки» (пружинное полуприседание и вставание на полупальцы). <i>Автор С. Руднева.</i> . . . . .	—
31. «Взлетайте, ленты!» (маховые движения рук). <i>Автор С. Руднева</i> . . . . .	46
32. «Гугая резинка» (плавное полуприседание). <i>Автор С. Руднева</i> . . . . .	47
33. «Поющие руки» (плавное движение рук). <i>Автор С. Руднева</i> . . . . .	48
Нотный материал . . . . .	50—53

## Раздел II

### Освоение основных движений и элементов танца и пляски

Пояснения к упражнениям . . . . .	55
Описание упражнений . . . . .	56
<b>Ходьба . . . . .</b>	<b>—</b>
34. «Идут пионеры» (бодрый шаг) . . . . .	—
35. «Солдаты готовятся к параду» (высокий и тихий шаг) . . . . .	58
36. «Давайте, погуляем» (спокойная ходьба) . . . . .	59
<b>Бег . . . . .</b>	<b>—</b>
37. «Вьются ленты» (легкий бег) . . . . .	—
<b>Прыжки . . . . .</b>	<b>60</b>
38. «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание). <i>Автор С. Руднева</i> . . . . .	—
39—40. «Как звучит музыка?» (легкие и энергичные поскоки) . . . . .	61

Элементы танца . . . . .	63
41. «Вежливый танец» (приставные шаги в сторону). Автор <i>О. Головчинер</i>	—
42. «Танцуем галопом» (шаг бокового галопа) . . . . .	64
Элементы русской пляски (описала <i>С. Руднева</i> ) . . . . .	65
43. Положения и движения рук, принятые в русской пляске . . . . .	66
44. Хороводный шаг . . . . .	—
45. Топающий шаг на всей ступне . . . . .	67
46. Топающий шаг в сторону . . . . .	—
47. Выставление ноги на пятку и носок . . . . .	—
48. «Петушок расплясался» (повторные три притопа) . . . . .	68
49. Шаг с притопом на месте . . . . .	69
50. Выставление ноги на пятку с полуприседанием . . . . .	—
Нотный материал . . . . .	70—85

### Раздел III

#### Работа над музыкально-пространственными композициями

Пояснения к упражнениям . . . . .	87
Описание упражнений и игр . . . . .	88
51. «Внимание! Музыка!» (игра) . . . . .	—
52. «Маршируем с флажками». Автор <i>Г. Соболева</i> . . . . .	—
53 и 57. «В походе» (игровое упражнение) . . . . .	89
54. «Регулировщик движения» (игровое упражнение) . . . . .	90
55. «Кружки и стайки» (игровое упражнение). Коллектив составителей . . . . .	91
56. Игра в домики. Автор <i>Л. Генералова</i> . . . . .	—
57. «В походе» (игровое упражнение, 2-й вариант) . . . . .	93
58. «Ищи свой цвет» (игра). Автор <i>Ф. Лойгер</i> . . . . .	—
59. «Тихие воротца» (игра) . . . . .	—
60. «Ведущие, вперед!» (выход новых ведущих) . . . . .	94
61. «Веселье» (игра). Автор <i>О. Каменецкая</i> . . . . .	95
62. «Улицы и бульвары» (праздничное шествие). Автор <i>Е. Соковнина</i> . . . . .	96
63. «Клумба» (праздничное построение с цветами). Автор <i>Л. Генералова</i> . . . . .	97
Нотный материал . . . . .	99—113

### Раздел IV

#### Активизация и развитие творческих способностей детей

Пояснения к упражнениям . . . . .	115
Описание упражнений и игр . . . . .	—
64. «На речке» (упражнение). Автор <i>Е. Соковнина</i> . . . . .	—
65. «Звери и птицы» (игра). . . . .	116
66. «Гладить кошку» (упражнение). Автор <i>С. Руднева</i> . . . . .	117

67. «Спать хочется» (упражнение). Автор <i>Е. Дубянская</i> . . . . .	118
68. «Колка дров» (упражнение). Автор <i>С. Руднева</i> . . . . .	119
69. «Ветерок и ветер» (упражнение). Автор <i>С. Руднева</i> . . . . .	120
70. «Поднимай флар!» (упражнение). . . . .	121
71. «Прыгай через препятствия!» (упражнение). Автор <i>Е. Дубянская</i> . . . . .	122
72. «После дождя» (упражнение). Автор <i>С. Руднева</i> . . . . .	—
73. «Передача платочка» (считалка). Автор <i>П. Гольдберг</i> . . . . .	123
74. «Запомни музыку» (игра). . . . .	124
75. Игра с лентами. Автор <i>Г. Григорович</i> . . . . .	125
76. «Гуси и волк» (игра) . . . . .	126
77. «Кот и мыши» (игра). Автор <i>Е. Дубянская</i> . . . . .	—
78. «Птичий двор» (игра). . . . .	127
<b>Танцы, пляски, танцевальные упражнения</b>	
79. «Дуда» (пляска) . . . . .	128
80. «Попляшем?» (парная пляска) . . . . .	—
81. «Вертушки» (упражнение). Автор <i>Е. Соковина</i> . . . . .	129
82. «Кто лучше скачет» (упражнение). Автор <i>Р. Френкель-Борисова</i> . . . . .	—
83. «Побежим и потанцуем» (танцевальное упражнение). Автор <i>Н. Сорокина</i> . . . . .	130
84. «Отойди и подойди» (парный танец). Автор <i>Л. Генералова</i> . . . . .	131
85. «Хочу — не хочу» (парная пляска). Автор <i>С. Руднева</i> . . . . .	—
86. «Дружные тройки» (танец). Автор <i>П. Расс-Серебряная</i> . . . . .	132
87. «Круговой галоп» (танец) . . . . .	133
88. «Пляши веселей!» (плясовое упражнение с платочком). Автор <i>О. Каме- нецкая</i> . . . . .	—
89. «Зеркало» (плясовое упражнение). Автор <i>Р. Френкель-Борисова</i> . . . . .	134
90. «Кто лучше пляшет?» (плясовое упражнение). Автор <i>Г. Соболева</i> . . . . .	135
91. Хоровод . . . . .	—
92. Русская пляска (парами). Автор <i>Р. Френкель-Борисова</i> . . . . .	136
93. Хоровод с хлопучками . . . . .	—
Нотный материал . . . . .	137—169

## МАТЕРИАЛ ДЛЯ II КЛАССА

Пояснения к упражнениям . . . . .	172
Подготовительные упражнения . . . . .	176
Пояснения к подготовительным упражнениям . . . . .	177
Описание подготовительных упражнений . . . . .	—
<b>Исходные положения</b>	
1. Положение стоя (тяжесть тела перенесена на одну ногу) . . . . .	—
2. Положение в вышаге . . . . .	—
3. Позиции 1, 2, 3-я . . . . .	178
<b>Развитие «мышечного чувства»</b>	
4. Упражнения в напряжении и расслаблении мышц ног . . . . .	—
5. Раскачивание рук и корпуса . . . . .	179

6. Круговые махи рук («мельница») с усилением до прыжка . . . . .	179
7. Выпады вперед и в сторону с пружинным движением в колене . . . . .	—

### Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

8. Сгибание вперед и разгибание корпуса . . . . .	180
9. Постепенное сгибание и разгибание корпуса (кагушка) . . . . .	—
10. Повороты корпуса (пилка) . . . . .	181
11. Круговые махи одной рукой . . . . .	—
12. Отведение ноги назад махом (качание ноги) . . . . .	—
13. Разгибание и сгибание ноги в коленном суставе . . . . .	182
14. «Кто дольше стоит на полупальцах?» . . . . .	—

### Построения и перестроения группы

15. Построение двух концентрических кругов . . . . .	—
16. Построение группы квадратом (из круга) . . . . .	183
17. Сужение и расширение круга . . . . .	—
18. Положения в парах . . . . .	—
19. «Воротца» . . . . .	—
20. «Звездочки» и «Карусели» . . . . .	185
21. «Плеть» и «Корзиночка». Автор подготовительных упражнений С. Руднева . . . . .	—

## Раздел I

### Совершенствование приемов движения

Пояснения к упражнениям . . . . .	187
Описание упражнений . . . . .	—
22. «Пружинки» (пружинное полуприседание, вставание на полупальцы, подпрыгивание, 2-й вариант). Автор Э. Фиш . . . . .	—
23. Игра с мячом (пружинное движение рук, 1-й и 2-й вариант). Авторы О. Каменецкая и С. Руднева . . . . .	188
24. «Тяжелые руки» (маховые движения). Авторы С. Руднева и Э. Фиш . . . . .	189
25. «Мельница» (круговые махи, 1-й и 2-й вариант). Авторы Е. Дубянская, Т. Ломова и С. Руднева . . . . .	—
26. «Поющие руки» (плавные движения рук, 2-й вариант). Автор С. Руднева . . . . .	190
27. «Спокойный рассказ» (плавные движения) . . . . .	191
Нотный материал . . . . .	192—199

## Раздел II

### Совершенствование основных движений и элементов танцев и плясок

Описание упражнений . . . . .	201
Ходьба . . . . .	—
28. «Пограничники в дозоре» (решительный и настороженный шаг) . . . . .	—
29. Певучий хоровод (пружинный шаг). Автор Т. Ломова . . . . .	202

30. «Бесконечная сказка» (ходьба на полупальцах). Автор С. Руднева . . .	203
31. «То бегом, то шагом» . . . . .	204
32. «Ускоряй и замедляй». Авторы Т. Ломова и С. Руднева . . . . .	205

**Бег**

33. «Нетерпеливые бегуны». Автор С. Руднева . . . . .	206
34. «Ручейки и потоки» (легкий и сильный бег) . . . . .	—

**Прыжки**

35. «Попрыгунчики» (легкое подпрыгивание на месте, 2-й вариант, усложненный). Автор С. Руднева . . . . .	208
36. «Да?» — «Нет?» — «Да! Да! Да!» Автор С. Руднева . . . . .	—
37. «Мячики» (острое подпрыгивание). Автор Р. Френкель-Борисова . . . . .	209
38. «Не сдавайся!» (энергичные поскоки). Автор С. Руднева . . . . .	210
39. «Заводим волчки» (поскоки на месте и кружение поскоками) . . . . .	211
40. «Радуемся солнышку» (сильные поскоки). Авторы Л. Михайлова и А. Шёнберг . . . . .	—

**Элементы танцев**

41. «Танцуем галопом» (2-й вариант). Автор С. Руднева . . . . .	212
42. «Наездники» (прямой галоп). Автор С. Руднева . . . . .	213
43. «Учимся танцевать польку» (шаг польки). Автор С. Руднева . . . . .	—

**Элементы русской пляски (описала С. Руднева)**

44. Шаг с притопом на продвижении (дробный ход) . . . . .	215
45. Выставление ноги на пятку с полуприседанием (вариант с подпрыгиванием) . . . . .	—
46. Припляс . . . . .	—
47. Тройной шаг . . . . .	216
Нотный материал . . . . .	217—231

**Раздел III**

**Работа над музыкально-пространственными композициями**

Описание упражнений . . . . .	233
48. «Стройте круг». Автор С. Руднева . . . . .	—
49. «Беги скорей». Автор Р. Френкель-Борисова . . . . .	—
50. «Барабанчики» (игра). Авторы Е. Соковнина и Ф. Теплицкая . . . . .	235
51. Молодецкий хоровод. Автор С. Руднева . . . . .	236
52. «Под весенним ветерком». Автор Т. Ломова . . . . .	237
53. «Пустите!»—«Не пустим!» Автор Е. Дубянская . . . . .	238
54. «Мы танцуем польку». Автор Е. Дубянская . . . . .	240
55. «Праздник». Автор Е. Соковнина . . . . .	241
Нотный материал . . . . .	243—255

## Раздел IV

### Активизация и развитие творческих способностей детей

Описание упражнений и игр . . . . .	257
56. «Лесорубы» (подражательное движение, 2-й вариант). Автор С. Руднева . . . . .	—
57. «Даже ленты запели». Автор Н. Федорова . . . . .	—
58. «Снежинки» (этюд с лентой). Автор С. Руднева . . . . .	258
59. «Лошадки» (игровое упражнение). Автор С. Руднева . . . . .	259
60. «Метание» (подражательное движение) . . . . .	260
61. «Не потеряй пушинку» (подражательное движение). Автор П. Гольдберг . . . . .	262
62. «Только поспевай!» (упражнение). Автор Е. Дубянская . . . . .	—
63. «Летом». Автор С. Руднева . . . . .	263
64. «Поехали на экскурсию». Автор С. Руднева . . . . .	264
65. «Пляши, да не зевай» (игра). Автор Е. Трестман . . . . .	265
66. «Ау!». Авторы С. Руднева и Р. Френкель-Борисова . . . . .	—
<b>Танцевальные упражнения, танцы и пляски</b>	
67. Полька «Ручеек». Автор Р. Френкель-Борисова . . . . .	266
68. Полька парами. Автор О. Вайнштейн . . . . .	267
69. «У елки» (пляска) . . . . .	—
70. «Затейники» (пляска-импровизация) . . . . .	268
71. «Смени пару» (полька) . . . . .	269
<b>Русские хороводы и пляски</b>	
72. «Змейка с воротцами» (хоровод). Автор С. Руднева . . . . .	—
73. Плавный хоровод с выворачиванием круга . . . . .	271
74. «Шеренги и цепочки». Автор Л. Генералова . . . . .	272
75. «Плетень» (хороводная игра с пляской). Автор Е. Сокознина . . . . .	273
76. «Каждая пара пляшет по-своему». Автор Л. Генералова . . . . .	274
77. Русская хороводная пляска . . . . .	—
78. «Возле речки» (хоровод). Автор К. Сучкова . . . . .	276
Нотный материал . . . . .	277—308
<b>Приложение 1. Планирование работы . . . . .</b>	
Приложение 2. Анализ работы над упражнением «Ветерок и ветер» . . . . .	310
Приложение 3. Примерные планы на первую — четвертую четверти учебного года для I класса . . . . .	314
Приложение 3. Примерные планы на первую — четвертую четверти учебного года для I класса . . . . .	317
Примерные планы на первую и вторую половину учебного года для II класса . . . . .	320
Приложение 4. Примерные планы уроков музыкального движения для I класса . . . . .	324
Список использованной при составлении пособия методической литературы . . . . .	327

*Стефанида Дмитриевна Руднева*

*Эмма Михайловна Фиш*

## **РИТМИКА**

### **МУЗЫКАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ**



Редактор *В. В. Фурсенко*,

Редакторы издательства

З. И. Добровольская |, *И. Н. Тюкавин*

Оформление *Я. М. Рейхваргер*

Художественный редактор *М. К. Шевцов*

Технический редактор *Е. К. Полукарова*

Корректор *А. П. Родионова*



Сдано в набор 4/VIII-1970 г. Подписано к печати 30/VIII 1972 г. 70×90<sup>1/16</sup>. Бум. книжно-журнальная. Печ. л. 21,0 (24,57). Уч.-изд. л. 21,11. Тираж 65 000 экз. План 1972 г. БЗ № 8—№ 28. А 07338.



Издательство «Просвещение» Государственного комитета Совета Министров РСФСР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Москва, 3-й проезд Марьиной рощи, 41.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Ярославль, ул. Свободы, 97. Заказ 1271.



Цена без переплета 57 коп., переплет 14 коп.



**Р83 Руднева С. и Фиш Э.**  
Ритмика. Музыкальное движение М., «Просвещение», 1972.  
334с. с илл.; ноты.

Книга представляет собой методическое пособие для учителей по занятиям ритмикой (музыкальным движением) с младшими школьниками (I—II классы). Пособие иллюстрировано. К нему приложены фотографии, схемы, ноты.

Цена 71 коп.

