Музично - ритмічні

та тренувальні вправи

Підготувала:

керівник хореографічного гуртка

Золотопотіцького ЦПРУМ

Шургот Т. Я.

**Музично-ритмічні вправи**

Музично-ритмічні вправи відіграють важливу роль під час занять у хореографічному гуртку. Вони організовують дітей на заняттях, емоційно настроюють їх на виконання вправ; розвивають вміння слухати музику, сприймати її зміст, відтворювати в рухах її характер, почуття ритму. Правильне вивчення їх виробляє в учнів граціозність, підтягнутість. Діти набувають стрункої постави, легко і вільно рухаються: у них зростає культура поведінки.

До початку проведення ритмічних ритмічних вправ діти повинні прослухати музику. Їх увагу слід зосередити не тільки на загальній виразності даного твору, а й на тих елементах ритму, які мають бути засвоєні на цьому занятті; звернути увагу на енергійний характер маршу, на м’яке, плавне звучання вальсу, на поступове наростання або послаблення звучності і т. д.

Значну увагу слід приділяти ритмічним вправам, побудованим на простих рухах, які часто набувають форми гри. Кожна ритмічна вправа або гра має в своїй основі певне навчальне завдання – музичне або організаційне; орієнтування в побудові музичного твору, концентрації уваги, швидку реакцію на сигнал тощо.

У процесі музично-ритмічного виховання необхідно здійснювати такі завдання:

а ) навчити дітей узгоджувати рухи з характером музики, із засобами виразності, ритмічно, виразно рухатися, грати, танцювати як на заняттях, так і поза ними;

б ) розвивати чуття ритму, яке полягає в тому, що діти відчувають ритмічну виразність, передають її в рухах;

в ) розвивати художньо-творчі здібності.

Музично-ритмічні вправи можуть бути сюжетними і безсюжетними. Перші з них мають більш емоційний характер, їхні образи допомагають дітям виконувати певні музичні завдання. У старшій і підготовчій групі використовують безсюжетні вправи.

Музичний матеріал, що використовується на занятті, повинен бути художній, доступний дитячому розумінню і сприйманню, з яскраво-вираженим змістом.

**Поміняй пару**

Мета гри: розрізняти побудову музичних фраз із затакту.

Діти шикуються парами по колу одне перед одним. Хлопчики стають спиною до центру, дівчата - обличчям. Руки розведені в сторони, п’ятки зімкнуті. Затакт-пауза.

*1-й такт*. Трохи обернувшись ліворуч, діти торкаються один одного пальцями правих рук.

*2-й такт*. Обернувшись праворуч, повторюють той самий рух пальцями лівих рук.

*3-й такт*. Піднявшись на півпальці, діти, виконуючи три плавних кроки, обертаються на місці (через ліве плече) на 360 градусів проти годинникової стрілки.

*4-5-й такти.* Повторюють рухи 1-2-тактів, обертаючись спочатку праворуч, потім ліворуч.

*6-й такт.* Піднявшись на півпальці, діти, виконуючи три плавних кроки, обертаються на місці (через праве плече) на 360 градусів за годинниковою стрілкою.

*7-8-й такти*. Виконуючи чотири танцювальних кроки, діти прощаються зі своєю парою легким нахилом голови, розходячись в різні боки. Хлопчики виконують танцювальний крок, починаючи з правої ноги, і рухаються по колу за годинниковою стрілкою. Дівчата, виконуючи той же рух, просуваються проти годинникової стрілки. На кінець 8-го такту діти зустрічаються з наступною парою і вправа починається спочатку.

**Полька**

Мета вправи: виконання ритмічного рисунка кроками, бігом, підскоками.

Діти шикуються по колу, одне за одним. Ноги в шостій позиції руки на талії.

*1-2-й такти.* Виконують два танцювальних кроки, починаючи з правої ноги (крок на кожен такт).

*3-4-й такти.* Виконують 4 танцювальних кроки, починаючи з правої ноги.

*5-8-й такти*. Повторюють рухи 1-4-го тактів.

*9-12-й такти*. Діти виконують 8 підскоків, починаючи з правої ноги.

*13-16-й такти.* Виконують 16 дрібних кроків, починаючи з правої ноги.

***Тренувальні вправи***

**Вправа на пластичність, легкість кроку і стрибка.**

Діти шикуються по колу, обличчям до центру. Ноги в першій позиції, руки вільно підняті вперед. Програється вступ-2 такти. Діти піднімаються на півпальці.

*1-8-й такти*. На кожний такт присісти і вирівнятися. Руки вільно перевести назад-вперед. На кінець 8-го такту зупинитися і покласти руки собі на талію.

*9-16-й такти.* Виконати легкі стрибки на обох ногах (стрибок на кожен такт), м’ягко опускаючись на підлогу з носка на всю ступню.

Музика повторюється спочатку.

*1-8-такти*. (Повторення)

*9-16-й такти.* Повернутися праворуч і рухатись по колу танцювальним кроком, починаючи з правої ноги.

**Вправа на силу та еластичність ніг.**

Музичний розмір -3/4. Вихідне положення: ноги в шостій позиції, руки зімкнені за спиною.

*1-2-й такти*. Злегка присісти на обох ногах, згинаючи вперед коліна(п’ятки не відриваються від підлоги, спина рівна).

*3-4-й такти*. Піднятися з напівприсідання і стати у вихідне положення.

*5-8-й такти*. Повторюються рухи 1-2 т.

*9-й такт*. Підняти попереду себе зігнуту в коліні праву ногу, піднятись на півпальці (підйом витягнутий).

*10-й такт*. Поставити праву ногу у вихідне положення (в шосту позицію) поруч з лівою.

*11-12-й такт.* Повторюються рухи 9-10тактів з лівої ноги.

*13-16-й такт.* Повторити рухи 9-12 тактів.

**Вправа для рук**

Музичний розмір-3/4. Вихідне положення: ноги в шостій позиції.

Руки в першій позиції, округлі, опущені донизу, лікті спрямовані в сторони. Корпус рівний.

*1-й такт.* Підняти вгору вільні руки.

*2-й такт*. Розвести їх в сторони.

*3-4-й такти.* Повільно і м’яко опустити руки донизу.

*5-8-й такти*. Повторити рухи 1-4тактів.

*9-10-й такти*. Підняти руки вгору, одночасно піднімаючись на півпальці обох ніг. Погляд спрямований на руки.

*11-12-й такти*. Опустити руки через другу позицію донизу,одночасно опускаючись на всю ступню.

*13-16-й такти*. Повторити рухи 9-12 тактів.

**Вальс**

Прослухати музику. Визначити її характер, музичний розмір. Запропонувати дітям пройти по колу, виконуючи один крок на одну долю такту, потім один крок на такт (на “раз”). Ознайомити дітей з поняттям “такт”.

Діти шикуються по колу обличчям до центру, розраховуючись по порядку номерів.

*1-й такт*. На” раз” – перший номер подає праву руку другому номеру. На” два”, ”три”-пауза.

*2-й такт*. На “раз” –другий номер подає йому ліву руку. На “два”,”три”-пауза.

*3-й такт*. На “раз”-другий номер подає праву руку третьому. На “два”,”три”-пауза.

*4-й такт*. На “раз” –третій номер подає другому свою ліву руку. На “два”, ”три”-пауза.

Коли всі діти з’єднали руки, вони рухаються по колу проти годинникової стрілки спокійним, плавним танцювальним кроком, починаючи з правої ноги і виконуючи один крок на один такт. На закінчення музики всі зупиняються. Музичний супровід програється кілька разів, залежно від кількості учнів.

**Марш**

Мета гри: визначити ритмічний рисунок.

Діти шикуються парами по колу, тримаючись за руки. Вільною рукою дівчинка підтримує спідничку, хлопчик вільну руку кладе собі на талію. Пари розподіляються на перші та другі номери.

*1-7-й такти*. Танцюристи рухаються по колу танцювальним кроком, починаючи з правої ноги, проти годинникової стрілки.

*8-й такт*. Керівник дає команду: ”Перші” або ’’Другі”. Пари, номер яких назвали, зупиняються, обертаються обличчям одна до одної, з’єднують обидві руки і піднімають їх вгору.

*9-16-такти*. Решта дітей швидко перебудовується, стають одне за одним (дівчинка попереду хлопчика) і бігом (восьмими) пробігають через “ворота”. На закінчення музики вони повинні оббігти все коло і повернутися на свої попередні місця.

Музика знову повторюється. Всі пари йдуть по колу. За командою керівника утворюють “ворота” і пробігають через них.