



Русский фольклорный танец для детей 5–7 лет

«Студия» продолжает публикацию авторской методики преподавания русского фольклорного танца известного хореографа-фольклориста, ведущего научного сотрудника отдела музыкального и хореографического фольклора Государственного республиканского центра русского фольклора Алексея ШИЛИНА

В прошлой публикации мы начали знакомство со вторым этапом урока под названием «Середина» и изучили пять упражнений из него. В этом номере мы приводим следующие его упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 14 – «НЕЗНАЙКА»

Музыкальный размер 2/4.

Темп умеренный, характер – бодрый, энергичный.

Музыкальное сопровождение – «Из-под дуба»

Из-под дуба

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Перед разучиванием упражнения можно спросить у детей: «Какое движение Незнайка делает

руками и плечами, когда хочет сказать, что чего-то не знает? Изображая Незнайку, дети поднимают высоко плечи и разводят прямые руки в разные стороны, открывая ладони вперёд, сильно раздвинув пальцы. Затем задать несколько вопросов, чтобы дети, как Незнайка, ответили «не знаю» словом и жестом.

«Раз» – делаем жест «не знаю», поднимаем плечи, открываем прямые руки в стороны на уровне талии, пальцы широко расставлены, подбородок поднят, брови желательно тоже. При этом руки и плечи напряжены.

«И» – фиксированно задерживаем эту позу.

Следующий такт – Незнайка сожалеет о своем незнании – виноват.

«Два» – руки обвисают, плечи опускаются, голова падает на грудь – все мышцы плечевого пояса расслаблены.

«И» – пауза в этой позе.

Далее вновь повторяется первое движение и так далее. После усвоения основы, это упражнение можно исполнять в различных вариантах. Напри-

мер, жест «Не знаю» – выполнять поочерёдно, поворачивая корпус попеременно вправо и влево.

В этом упражнении так же, как и в упражнении «Надувные шары» («НТ» № 6, 2011 г.), в моей практике проявилось детское творчество. Кто-то из детей после нескольких движений «Незнайки» начал под музыку изображать «маму», которая его отчитывала за такое «незнание». Другие дети подхватили такую «инициативу», и в дальнейшем мы стали делать это упражнение, изображая не только Незнайку, но и маму.

После четырёх повторений упражнения «Незнайка» выполняется вторая часть упражнения – «Недовольная мама».

«И» – левую руку упереть кулаком в бок, правую согнуть перед собой (кисть на уровне лица). Пальцы правой руки (кроме указательного) собраны в кулак, указательный угрожающе выпрямлен, голова повернута вполоборота влево.

«Раз – и – два» – три раза погрозить пальцем, опуская и поднимая правую руку, согнутую влокте, брови при этом строго сдвинуты. «Мама» не только трижды грозит, но и произносит при этом: «Ай, яя, яя!»

«И» – поменять руки, то есть теперь правая кулаком упирается в бок, а левая грозит, но мама при этом произносит «Ой, яо, яой!», голова поворачивается вправо.

Упражнение «Незнайка» выполняется для снятия напряжения в плечевом пояссе и руках. У подростков в Государственном музыкальном училище имени Гнесиных, которые ранее не занимались народной хореографией, довольно часто встречался этот пластический недостаток – «зажимы» в плечах. Тренируя напряжение и расслабление мышц плечевого поясса в детском возрасте, с подобным недостатком удается справиться.

Изображение «мамы» служит синтетическому соединению актёрской игры, эмоциональности, физического действия и слова, тренировки выразительности жеста.

УПРАЖНЕНИЕ 15 – «ПУГАТЬ ВОЛКОВ»

Музыкальный размер 4/4.

Темп умеренный, бодрого, боевого характера.

Музыкальное сопровождение – «Девочка Надя»

Девочка Надя

Исходное положение – ноги немного шире плеч, руки на поясе.

«Раз» – повернувшись вполоборота вправо, сильно топнуть правой ногой, выпрямляя колено, смотреть вправо перед собой «угрожая волку». При этом левая нога остаётся на месте, только пятка немного отрывается от пола. Центр тяжести перенести на правую ногу.

«Два, три, четыре» – застыть в позе угрозы.

«Раз» – резко повернувшись влево, топнуть, как в первый раз, только теперь левой ногой (угроза волка, который находится слева). Перенести центр тяжести на левую ногу.

«Два, три, четыре» – застыть, угрожая волку влево.

Исполняем притопы таким образом 4–8 раз. После этого несколько меняем схему движения. Теперь движения-притопы правой и левой ногами будут исполняться не на два такта, а на один.

«Раз» – притоп правой ногой.

«Два» – застыть, угрожая в правую сторону.

«Три» – притоп левой ногой.

«Четыре» – застыть, угрожая в левую сторону. Более частые притопы повторяем 4–8 раз.

Далее меняем не только схему исполнения, но и сами движения. Теперь притопы исполняются на каждую четверть поочерёдно правой и левой ногами. Руками, поднятыми над головой со сжатыми кулаками, производятся произвольные размахивания. Исполняя притопы на каждую четверть, не следует поворачиваться из стороны в сторону. Ноги при исполнении частых притопов не выпрямляются в колене, а остаются присогнутыми. Частые притопы исполняются 16 раз. На последний притоп руки вновь оказываются в исходном положении – на пояссе. При необходимости все упражнения можно повторить несколько раз.

Это упражнение прежде всего служит выработке навыка исполнения плотного и сильного притопа. Кроме этого, соединение в одном упражнении трёх различных притопов позволяет осваивать на практике развитие динамики в танце, которая превращает это упражнение в небольшой этюд. В третьей части упражнения частые притопы соответствуют одному из базовых (основных) движений русской пляски – равномерной дроби. При этом вырабатывается навык естественной полицентрики одновременного исполнения притопов ногами и свободного произвольного движения руками.

УПРАЖНЕНИЕ 16 – «ПОКАЗАТЬ НОГУ»

Музыкальный размер – 2/4.

Темп быстрый, бодрого, упругого характера.

Музыкальное сопровождение – Краковяк

Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на пояссе.

«Раз» – прыгнуть на левую ногу, при этом правая прямая нога выставляется вперёд.



«Два» – прыгнуть на правую ногу, при этом левая прямая нога поднимается вперёд, на место правой ноги.

«Раз и два» – три прыжка, по очереди меняя ноги («вертикальные ножницы»), поднимая перед собой по очереди правую, левую, правую ноги.

«И» – пауза, стоять на левой ноге, правая прямо перед собой.

Следующий тakt начинается с того, что упражнение повторяется с другой ноги.

«Раз» – прыгнуть на правую ногу, левая прямо перед собой.

«Два» – прыгнуть на левую, правая перед собой.

«Раз и два» – менять прыгая по очереди ноги перед собой, приземляясь на правую, левую, правую ноги.

«И» – пауза, стоять на правой ноге, левая перед собой.

Исполнять упражнение 4–8 раз.

Данное упражнение даёт возможность ученикам осваивать в наиболее простой хореографической форме движение с прыжком на опорной ноге, которое часто и разнообразно используется в русской народной пляске. Первоначально это упражнение обычно вызывает у детей затруднения в исполнении, но после тренировки они начинают постепенно с ним справляться. После усвоения упражнение «Показать ногу» можно разнообразить поворотами. Перед началом упражнения каждую «серию» движений, исполняемую на два такта, делать, поворачиваясь перед началом упражнения на 90 градусов. При этом, делая первый прыжок на левую ногу, следует поворачиваться направо, а начиная движение с прыжка на правую ногу – повернуться налево.

УПРАЖНЕНИЕ 17 – «ПРИСЯДКА И КРУЖЕНИЕ», («МЯЧИК И ЮЛА»)

Музыкальный размер 2/4.

Темп быстрый, характер – веселый, задорный.

Музыкальное сопровождение – «Ах вы, сени».

Ах, вы сени



Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на пояске.

Упражнение предполагает наличие в группе и мальчиков, и девочек.

Первыми исполняют присядки мальчики, а девочки в это время стоят и наблюдают за их исполнением. Упражнение занимает два такта.

«Раз» – с небольшого соска полная присядка на две ноги.

«Два» – не поднимаясь, присядка с соском в положении сидя.

«Раз» – ещё одна присядка, не поднимаясь.

«Два» – с соском подняться с присядки в полный рост.

На следующие два такта мальчики исполняют упражнение повторно.

Далее исполняют свою часть упражнения девочки.

Они простыми шагами на каждую четверть делают два полных поворота вправо. Начинают повороты с правой ноги. Один полный поворот исполняется за четыре шага. Мальчики в это время смотрят на танцующих девочек.

После кружений девочек мальчики вновь делают присядку, как описано выше. После пляски мальчиков девочки вновь исполняют кружение. Только теперь они исполняют повороты влево с левой ноги.

Завершать упражнение можно одновременным исполнением своих движений и мальчиками, и девочками.

Мужская присядка и вращение женщин были и остаются одними из ярких и часто исполняемых элементов русской пляски. И хотя детям 5–7 лет исполнить их правильно достаточно сложно, но попробовать вполне посильно.

Педагог должен следить за тем, чтобы при исполнении присядки мальчики держали спину прямо. Для этого в положении сидя необходимо добиваться, чтобы они делали сосок внизу на полупальцах (приподняв пятки). Следует также следить за тем, чтобы руки у мальчиков были всегда на пояссе.

При выполнении кружений девочки также должны плотно держать руки на пояссе, а спину прямо. Следует также объяснить девочкам, что во время выполнения вращений смотреть они должны на того партнёра, для кого это движение исполняется. Это позволит в дальнейшем выработать правильное положение головы при вращениях. Если у девочек кружение получается достаточно легко, то можно попробовать исполнять его «припаданием» на одну ногу (при поворотах вправо – на правую ногу, при поворотах влево – на левую).

УПРАЖНЕНИЕ 18 – «НА И ДАЙ»

Музыкальный размер 2/4.

Темп умеренный, характер – четкий, упругий.

Музыкальное сопровождение – «Чижик-пыхик».

Чижик-пыхик



Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы собраны в кулаки и прижаты к груди.

«Раз» – резко выпрямить руки перед собой, ладони раскрыты и направлены вперёд, как будто что-то отдают. При этом все дети громко произносят «Ha!»

«Два» – руки возвращаются в исходное положение, готовятся «отдавать» ещё раз.

Проделав первую часть упражнения – «Ha!» 4 или 8 раз, переходим ко второй части – «Дай!». Для этого последний раз, на счёт «два» руки не возвращаются в исходное положение, а остаются выпрямленными.

«Раз» – резко скимая пальцы в кулаки, прижать их к груди, как будто что-то схватили. При этом выкрикнуть «Дай!»

«Два» – плавно открыть пальцы, выпрямляя руки перед собой.

Упражнение вырабатывает у учеников контрастность исполнения движений мягких и резких, тренирует кисть, служит синтетическому соединению движения, голоса и игры.

УПРАЖНЕНИЕ 19 – «ПРЫЖКИ».

Музыкальный размер 4/4.

Темп быстрый, характер – бодрый, весёлый.

Музыкальное сопровождение – «Ехал на ярмарку ухарь-купец».

Ехал на ярмарку ухарь-купец



Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

«Раз, два, три» – три лёгких прыжка на месте.

«Четыре» – пауза, стоять на месте.

Повторить четыре раза прыжки на месте по выше приведённой схеме.

«Раз, два, три» – три прыжка, продвигаясь вперёд.

«Четыре» – пауза, стоять.

«Раз, два, три» – три прыжка назад, двигаясь спиной, возвратиться на место.

«Четыре» – пауза, стоять.

«Раз, два, три» – прыгая, поворачиваться вокруг своей оси вправо. За три прыжка сделать полный поворот на 360 градусов.

«Четыре» – пауза, остановиться в исходном положении.

«Раз, два, три» – три прыжка, поворачиваясь вокруг себя влево.

«Четыре» – пауза, остановиться в исходном положении.

Ещё раз повторить прыжки с поворотом на 360 градусов вправо и влево.

Далее упражнение повторяется, то есть: четыре раза по три прыжка на месте, три прыжка вперёд, три прыжка назад, три прыжка, поворачиваясь вправо, три прыжка, поворачиваясь влево. Прыжки с поворотами исполняются дважды. И так несколько раз.

Кроме того что это упражнение вырабатывает прыгучесть, оно развивает музыкальность, внимательность. Если детям сложно остановиться после трёх прыжков, тогда нужно им предложить во время исполнения прыжков громко считать вслух «Раз, два, три». Когда все ученики устойчиво освоят это упражнение, необходимость в счёте вслух отпадает.

Может показаться, что согласно игровым принципам построения урока более уместным было бы подражание в прыжках зайчикам и белочкам. Но следует предостеречь преподавателей от этой ошибки. Если в возрасте до 5 лет игра в прыгающих зверят будет уместна, то для детей 5–7 лет лучшим будет предложенное мною упражнение. Разница в первом и втором случаях будет заключаться в технике прыжка. Обычно, изображая белочек и зайчиков, дети прыгают мелкими прыжками на носочках, не опускаясь с носков на пятки.

Для выработки правильного навыка исполнения прыжка необходимо максимально задействовать все мышцы ноги, в том числе и стопы. То есть при исполнении прыжков нужно следить за тем, чтобы при приземлении после соприкосновения с полом носка обязательно опускалась пятка. Иначе прыжок не будет высоким и упругим. Даже у учеников, начинавших заниматься народным танцем в подростковом или старшем возрасте, иногда встречалась неправильно наработанная техника исполнения прыжков на носочках.

Обычно прыжки являются последними упражнениями, исполняемыми на этапе «середина». Кроме описанных выше 11 упражнений, которые выполняют роль экзерсиса для детей 5–7 лет, здесь могут также разучиваться элементы танцев, исполняемые детьми.

В целом в построении урока, кроме методики от простого к сложному, контрастного чередования разных по характеру заданий, нужно учитывать ещё один важный принцип: от организованного и регламентированного – к свободному и импровизационному. Поэтому после усидчивого «труда» на этапе «середина» мы предлагаем переходить к следующему этапу «танцы» по команде учителя произвольно, а не каким бы то ни было специальным способом, перестроением.