

# Русский фольклорный танец для детей 5–7 лет

(1-й год обучения)

Продолжение (начало в «НТ» №5, 2011, с. 28)



**В** прошлом номере мы рассмотрели особенности первого этапа урока – «зачина». Теперь поговорим о втором этапе – «середине».

«Середина» – основной этап занятия по русскому фольклорному танцу с максимальным количеством развивающих упражнений. Обособленное положение учеников в классе само по себе способствует их индивидуальной ответственности при выполнении упражнений-игр, которые предлагает учитель. Ученики располагаются друг от друга на расстоянии не менее вытянутой руки.

Структура этого этапа и очередность исполнения упражнений зависят от следующих правил, которые стоит учитывать при составлении плана урока:

- переход от физически лёгких упражнений к более тяжёлым (сложным) должен быть постепенным;
- упражнения для различных групп мышц (руки, ноги, туловище и т.д.) необходимо чередовать, с возможным соблюдением контрастности, то есть чередованием различных по характеру упражнений (плавных, резких); в первой части должны преобладать упражнения плавного характера, во второй – резкие, острые.

## УПРАЖНЕНИЕ 9 – «БЕРЕЗЫ»

Музыкальный размер 3/4.

Музыкальное сопровождение – вальс лирического характера в умеренном темпе.

Исходное положение – руки опущены, ноги на ширине плеч.

На четыре такта вступления руки плавно поднимаются над головой и все дети «превращаются в деревца». Дует лёгкий ветерок и веточки берёзок – руки детей – начинают покачиваться на ветру из стороны в сторону.

На два такта – наклон в правую сторону,

два такта – вернуться в начальное положение,

два такта – наклон в левую сторону,

два такта – вернуться в начальное положение.

Постепенно ветер усиливается. К движению рук-веточек прибавляются наклоны корпуса из стороны в сторону. Движения корпуса с руками делаются по описанной ранее музыкальной схеме. Ветер ещё более усиливается, и «берёзки» начинают гнуться вперёд. Причём наклон вперёд делается прогнувшись, то есть сначала наклоняется корпус, а за ним, «отставая», движутся руки.

Следующие четыре такта – движение вниз, четыре такта – подняться, выпрямиться, подтянув руки над головой.

Вверх нужно подниматься постепенно, начиная с нижнего отдела спины, а затем поднимать руки. Тем самым совершается как бы «волна» при наклоне вниз и подъёме вверх. Ветер неожиданно стихает, и берёзки, опуская веточки, снова превращаются в ребят.

Кроме развития гибкости, пластичности, напевности движения, у детей с раннего детства вырабатываются участие корпуса в танце и пластический приём «отставания» движения пальцев и кисти от движения руки – плеча, локтя. Такой приём и характер движения руки достаточно часто встречается в русском танце, но, хотя он исполняется несколько иначе, принцип движения соответствует аутентичному исполнению.

### УПРАЖНЕНИЕ 10 – «ГАРМОШКА»

Музыкальный размер 2/4.

Темп умеренный, характер – острый, чёткий.

Музыкальное сопровождение – песня «Жили у бабули два весёлых гуся».

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

Перед разучиванием упражнения желательно показать детям, как во время игры на гармошке можно растягивать меха вправо и влево.

На «раз» – правой ногой, не отрывая носок от пола, передвинуть пятку в правую сторону. Левая, опорная, нога при этом стоит на месте,

«два» – не отрывая пятки от пола, так же вправо передвинуть носок.

Далее упражнение исполняется правой ногой в обратную сторону, начиная с движения носка внутрь.

«Раз» – не отрывая пятки от пола, передвинуть носок в левую сторону,

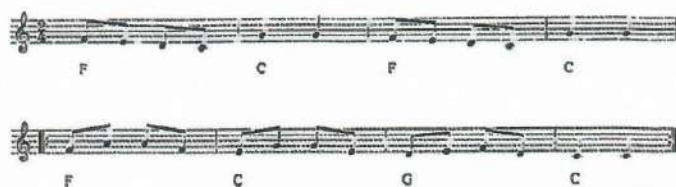
«два» – не отрывая носок от пола, так же влево передвинуть пятку.

После четырёх движений правой ногой стопы вновь должны оказаться в исходном положении (пятки вместе, носки врозь). Упражнение исполняется ещё раз правой ногой. Далее вся комбинация движений исполняется дважды левой ногой, при этом правая стопа неподвижна. Для закрепления желательно ещё два раза исполнить целиком упражнение правой ногой и два раза – левой.

На усмотрение преподавателя, возможно вместо «гармошки» делать упражнение «ёлочка», которое немного отличается по координации, но служит тем же целям, что и «гармошка». Упражнения «гармошка» и «ёлочка» в народном танце используются для тренировки стопы.

Исполняемая таким образом «гармошка» не только служит развитию у детей координации и подвижности стоп. Она подготавливает учащихся к исполнению «гармошки» двумя ногами, которая разучивается позже.

### Весёлые гуси



### УПРАЖНЕНИЕ 11 – «ЁЛОЧКА»

Музыкальное сопровождение такое же, как в «гармошке», но исходное положение отличается – и пятки, и носки вместе (по шестой позиции).

«Раз» – стоя на обеих пятках, поднять и передвинуть носки вправо,

«два» – стоять на носках, передвинуть пятки вправо,

«раз» – передвинуть носки вправо,

«два» – передвинуть пятки вправо.

На следующие два такта следует двигаться влево, переставляя по очереди: пятки, носки, пятки, носки.

«Раз» – стоя на носках, передвинуть пятки влево,

«два» – стоя на пятках, передвинуть носки влево,

«раз» – передвинуть пятки влево,

«два» – передвинуть носки влево.

Повторить упражнение несколько раз.

И «гармошка», и «ёлочка» не очень часто, но встречаются в пляске аутентичных исполнителей, а не только в сценической народной хореографии.

В своей преподавательской практике я предпочитал использовать «гармошку», как более очевидное для исполнения упражнение. Правильности и точности в исполнении «ёлочки» у детей 5–7 лет добиться было сложно. Вероятно, это происходило из-за трудности для них удерживать равновесие. У детей излишне двигались плечи, корпус, бедра. Часто они исполняли «ёлочку» неритмично.

### УПРАЖНЕНИЕ 12 – «НАДУВНЫЕ ШАРЫ»

До разучивания упражнения нужно предложить детям вспомнить и рассказать, какими бывают сдутые шарики, как их надувают? Это поможет им скорее «включить» воображение и войти в игру.

Музыкальный размер 2/4.

Темп умеренный. В первой части упражнения характер острый и чёткий – «шарики надуваются», во второй части – напевный и плавный.

Музыкальное сопровождение – песня «Как под горкой, под горой».

Исходное положение – «шарики сдуты» (дети сидят на корточках, ноги вместе, голова свободно опущена, руки свободно лежат на полу).

Первая часть упражнения – «шарики надувают». Музыкальное сопровождение звучит отрывисто.

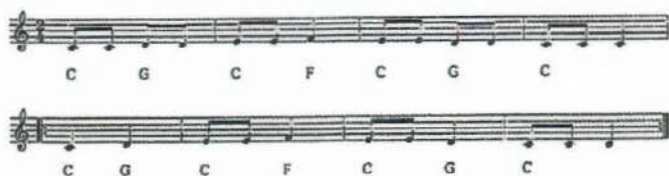
1–4-й такты – дети-шарики надуваются рывками за восемь движений (на четыре такта музыкального сопровождения). Одно движение исполняется на одну четверть. Колени постепенно выпрямляются, руки через стороны «открываются» и в своей финальной точке должны оказаться прямыми над головой, немного в стороны, с раскрытыми напряжёнными пальцами, ладонью наружу. После выпрямления спины и ног, на вторую четверть четвёртого такта – подняться на носочки. Голова поднята вверх. Секунду следует задержаться в этом «надутом» положении.

5–8-е такты – шарики сдуваются. Музыкальное сопровождение меняет характер на плавный. После напряжённого «надутого» положения шарик начинает плавно сдуваться на четыре такта музыкального сопровождения. Руки, голова, корпус, ноги постепенно расслабляются, и дети оказываются вновь в первоначальном, исходном, «сдутым» положении. Упражнение исполняется 4–6 раз.

Как в никаком другом упражнении, в «Надувных шарах» тренируется воспроизведение двух основных контрастных характеров движения: плавного, кантиленного и резкого, стокатированного. В упражнении «надувные шары» участвует большинство групп мышц ребёнка. Оно позволяет избавляться от зажимов ног, рук, шеи, спины и способствует формированию правильной осанки.

Следует сказать о творческих предложениях, которые порой поступали от учеников. Во второй части упражнения «надувные шары» Володя Г. пяти лет срывался с места и начинал кругами бегать по классу. Побегав немного, он возвращался на своё место. На вопрос «почему он бежит?» ответа добиться не удавалось. Тем более было странно такое поведение, так как многие, сложные для его возраста упражнения, он выполнял очень точно и артистично. И только спустя некоторое время мне стала понятна такая Володина «инициатива». Если у всех «шариков» были маленькие дырочки и они спускались медленно, то Володя-«шарик» носился по классу, как это бывает, когда надутый шарик выскользнет из рук и из него струей вырывается воздух. Кому понравился вариант Володи Г., может воспользоваться таким завершением упражнения «надувные шары».

Как под горкой



## УПРАЖНЕНИЕ 13 – «КОВЫРЯЛОЧКА С ПРИТОПАМИ»

Музыкальный размер 2/4.

Темп энергичный, бодрого характера.

Музыкальное сопровождение – песня «Полянка».

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

На «раз» – правая нога, присогнутая в колене, отводится в сторону, пятка поднимается, носок касается пола, правое колено и корпус немного поворачиваются влево. Опорная левая стопа стоит на месте, «два» – бёдра и корпус разворачиваются вправо. Правая нога выпрямляется и в ту точку, где стоял носок, опускается правой пяткой, подъем её сокращён («утюгом»).

«И» – правая нога поднимается, сгибаясь в колене, корпус и бёдра прямо,

на «раз» – притоп правой ногой,

«и» – притоп левой ногой,

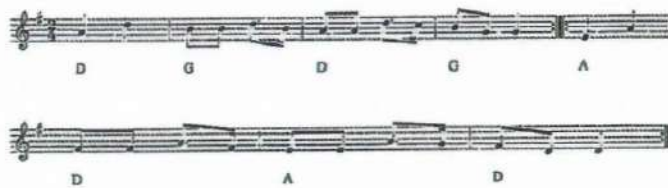
«два» – притоп правой ногой,

«и» – пауза.

Так же упражнение исполняется, начиная с левой ноги. Следует следить за тем, чтобы нога, выполняющая «ковырялочку», касалась пола носком и пяткой в одной точке, а не двигалась назад, вперёд (часто встречающаяся ошибка). Хотя «ковырялочка» не очень часто встречалась в моей экспедиционной практике, но она заслуженно и повсеместно известна, как одно из движений детских русских танцев, благодаря большим развивающим возможностям. Это упражнение вырабатывает у учеников естественную выворотность, координацию корпуса, голени, колена, бедра. Легко приучает к сокращённому положению стопы «утюгом». Естественно в этом упражнении и исполнение притопов с чуть присогнутыми коленями, что является характерной чертой русской народной хореографии.

Если дети легко справляются с этим упражнением (часто «ковырялочку» разучивают в детских садах), то стоит попробовать прибавить к движению ног, движение рук, то есть одновременно с постановкой ноги на пятку, на счёт «два» прямые руки раскрываются в стороны (ладони раскрыты вперёд, на уровне пояса), на притопах – руки снова на поясе.

Полянка



(Продолжение следует)

**Алексей ШИЛИН,**  
ведущий научный сотрудник отдела  
музыкального и хореографического  
фольклора ГРЦРФ