

А. Луговская

**РИТМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,
*игры и пляски***



"Советский композитор"

А. Луговская

**РИТМИЧЕСКИЕ
УПРАЖНЕНИЯ,
*игры и пляски***

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В сопровождении фортепиано

Общая редакция Т. Дормидонтовой

МОСКВА
„СОВЕТСКИЙ КОМПОЗИТОР”
1991

ББК 85.98

Л 83

ОТ РЕДАКТОРА

Автор настоящего сборника – Анна Евграфовна Чибрикова-Луговская – всю жизнь посвятила педагогической деятельности, работая в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах, педагогических училищах г. Москвы / в последние годы – в Московском педагогическом училище № 3 им. Н. К. Крупской/, где она творчески развивала и обогащала достижения ведущих педагогов-ритмистов Н. Г. Александровой, Н. С. Кизевальтер, М. А. Румер и др.

Большое влияние на А. Е. Чибрикову-Луговскую оказал профессор педиатрии, доктор педагогических наук Е. А. Аркин, который придавал огромное значение ритмике в развитии детей. Под его руководством и наблюдением А. Е. Чибрикова-Луговская проводила свои первые занятия ритмикой с детьми, получая ценные советы и замечания от видного советского ученого по организации и проведению занятий /разумное чередование физических нагрузок и моментов успокоения, верное выполнение упражнений, выработка правильной осанки и т. д. с учетом возрастных особенностей детей/.

Предлагаемый читателю сборник – это обобщение многолетней работы А. Е. Чибриковой-Луговской в области ритмики с детьми дошкольного возраста.

Автор и редакция
выражают свою благодарность
Татьяне Алексеевне Чудовой,
Владимиру Георгиевичу Чибрикову
и Лие Исааковне Родиной
за помощь в работе над рукописью

ВВЕДЕНИЕ

В системе общего музыкального образования значительное место занимает ритмика. После широкого распространения ритмики в 20-30 годах, она стала постепенно отходить на второй план и в наши дни перестала являться обязательным предметом, как ранее. Между тем, значение её велико, особенно на ранних ступенях формирования человека.

Ритмика ставит своей целью научить ребенка передавать характер музыки, ее образное содержание через пластику движений под музыку. Эта система упражнений служит развитию чувства ритма. Благодаря занятиям ритмикой ребенок учится правильно и красиво двигаться, развиваются его музыкальные способности, происходит приобщение к миру музыки. Наряду с этим ребенок получает комплекс навыков, необходимых для нормальной жизнедеятельности (развитие ловкости рук, быстроты реакции, остроты внимания, общей подвижности и т. д.). Таким образом, занятия ритмикой должны способствовать достижению духовного и физического совершенства человека.

Основоположник ритмики как учебной дисциплины швейцарский педагог и композитор, музыкальный писатель и общественный деятель Э. Жак-Далькроз говорил, что ритм должен быть „телесно пережит“, „претворен в движении“. На этом основана разработанная им теория ритмики. Жак-Далькроз организовал ряд учебных заведений, в которых применялась методика ритмического воспитания („Школа музыки и ритмики“ в Хеллерау, 1910 г., „Институт Жак-Далькроза“ в Женеве, 1915 г.). После посещения Жак-Далькрозом России в 1912 году, его идеи стал пропагандировать С. Г. Волконский, возглавивший „Курсы ритмической гимнастики Жак-Далькроз“ в Петербурге.

В 1920 году в Москве и Петрограде появились институты ритмического воспитания по методу Жак-Далькроза. В Московской консерватории на дирижерском факультете ритмика была обязательным предметом.

Среди ведущих советских ритмистов, начавших свою работу в те годы, были Н. Г. Александрова, Н. С. Кизевальтер, М. А. Румер и др.

*
**

Настоящий сборник музыкальных игр и упражнений рекомендуется для работы с детьми в возрасте от трех до семи лет. Он может быть использован в детских садах, в начальных классах общеобразовательных и музыкальных школ, частично во вспомогательных школах, а также в домашних условиях.

Данный сборник ставит своей задачей развитие у детей чувства ритма, музыкальный слух и вкус, приобщить их к классической и народной музыке. С этой целью предлагается ряд методических указаний,

используя которые, преподаватели смогут вовлечь всех ребят в игру, а уроки наполнить движениями.

Музыкальные упражнения и игры сопровождаются отрывками из произведений композиторов-классиков и советских композиторов, а также народными мелодиями.

В некоторых случаях предлагается несколько вариантов музыкального сопровождения, что дает музыкальному руководителю возможность выбора произведения, наиболее доступного детям.

На занятиях с детьми самого младшего возраста (три-четыре года) нужно учитывать, что они еще не знают, как воспринимать музыку, как увязать с ней свои действия (движения). Этому детей должен учить музыкальный руководитель. В этом возрасте дети все воспринимают очень живо, они жаждут новой информации и схватывают ее на лету. Заложённые в этом возрасте впечатления (музыкальные и другие) остаются в памяти человека навсегда и становятся основой восприятия всего окружающего мира. Это налагает на музыкального руководителя огромную ответственность. Кроме того, нужно учитывать, что движения детей в этом возрасте наиболее резки, быстры, порывисты и в то же время еще плохо координированы.

У детей пяти-шести лет появляется уверенная и твердая поступь, их движения становятся осознанными. Все это дает возможность усложнять предлагаемые упражнения и приучать детей к самостоятельному выполнению заданий.

К шести-семи годам дети уже полностью осваивают управление своим телом и способны координировать свои движения. Чтобы заинтересовать их на занятиях ритмикой и способствовать дальнейшему физическому и эстетическому развитию, необходимо подбирать более сложные построения и движения, рассчитанные на быструю смену ориентиров.

На занятиях ритмикой закрепляются некоторые понятия музыкальной грамоты, такие, например, как „быстро“ и „медленно“ (бег на носках и ходьба), „громко“ и „тихо“ (ходьба бодрым шагом и на носках), происходит знакомство с регистрами и т. д.

В каждом разделе сборника материал расположен по возрастающей степени трудности. Музыкальный руководитель может выбрать из него те упражнения или игры, которые соответствуют возрасту детей и их физическим возможностям. На занятиях ритмикой нельзя чрезмерно нагружать детей бегом или поскоками, так как это возбуждает их и отрицательно влияет на их сердечную деятельность. Занятия надо строить, чередуя активные движения с ходьбой или другими упражнениями, успокаивающими дыхание.

Для достижения качественных результатов выученное упражнение рекомендуется повторять на последующих занятиях.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКА РИТМИКИ

Уроки должны проходить в зале или в большой комнате. Помещение перед занятием хорошо проветривается. Желательно, чтобы во время урока было открыто окно или фрамуга (без сквозняка), пол протерт влажным способом. Стулья и скамейки ставятся вдоль стены зала в один ряд, чтобы середина зала оставалась свободной для движения детей.

Фортепиано нужно поставить в удобном месте так, чтобы музыкальному руководителю, сидящему за инструментом, были видны движения детей.

На ногах детей должны быть хорошо укрепленные мягкие тапочки. Одевать детей нужно в одежду, не стесняющую движений и не вызывающую у них перегрева.

Занятия ритмикой желательно проводить при участии двух педагогов – музыкального руководителя и воспитателя группы, находящихся в постоян-

ном творческом контакте, воспитатель при этом следит за движениями детей и правильностью их выполнения.

До урока музыкальный руководитель подготавливает реквизит: флажки, бубен, мячи и т. п. – все то, что может потребоваться на данном занятии. Он также должен иметь тесный контакт с врачом, который систематически должен подавать сведения о состоянии здоровья детей. Исходя из этих сведений, воспитатель и музыкальный руководитель должны знать, кто из детей может активно участвовать в занятии, а кто должен ограничиться выполнением доступных для него упражнений. Эти дети могут выполнять в играх посильные для них роли, не требующие активных движений, как, например, в игре „Садовник и зайцы” – роль садовника.

Нужно помнить, что музыка не сопровождает движения, а дети прослушав музыкальное произведение должны движениями передать ритм и характер музыки.

Раздел I.

ХОДЬБА

Ходьба, на первый взгляд, простейшее упражнение, но научить детей правильно, ритмично ходить – это значит способствовать их гармоничному физическому развитию. При этом необходимо учитывать возрастные особенности: у детей младшего возраста (3–4 года) амплитуда шага короче, поэтому шаги их чаще и быстрее. Учитывая это, музыкальный руководитель должен подбирать музыку для ходьбы таким образом, чтобы она соответствовала физическим возможностям детей.

1. Первые навыки ходьбы под музыку

Возраст – 3 года

Рекомендуемая музыка – „Марш“ С. Прокофьева.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На первом занятии ходьбу трехлеток можно проводить под музыку в свободном направлении. На последующих занятиях детей следует строить друг за другом и приучать их ходить вдоль стен комнаты или зала.

Чтобы облегчить процесс построения, можно использовать длинный шнур, взявшись за который правой рукой, дети привыкают ходить друг за другом.

Нужно с первых занятий следить за осанкой детей, напоминать им о том, чтобы они не опускали голову, не шаркали ногами.

Марш

(„Детская музыка“ оп. 65)

С. ПРОКОФЬЕВ

Темп марша

Ф-п.

The musical score is presented in three systems. The first system begins with a piano (p) dynamic. The second system features several accents and 'Ped.' markings. The third system also includes accents and 'Ped.' markings. The score is written for piano (Ф-п.) and includes dynamics like p and mf.

The image shows a musical score for piano, consisting of five systems of staves. Each system has a grand staff with a treble and bass clef. The score includes various musical notations such as notes, rests, and dynamics. Below the staves, there are rhythmic markings consisting of the word "Ped." followed by an asterisk (*). The dynamics include *f* (forte), *p* (piano), and *poco a poco cresc.* (poco a poco crescendo). There are also first endings marked with a bracket and the number "1".

2. Ходьба с координацией движений рук и ног

Возраст – 4 года

Рекомендуемая музыка – „Солдатский марш” Р. Шумана.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети строятся друг за другом. Под музыку они начинают маршировать вдоль стен зала четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При ходьбе воспитатель должен следить за тем, чтобы дети держали корпус и голову прямо, плечи должны быть отведены назад, руки свободно покачиваться в такт музыке и координироваться с движениями ног. Нельзя допускать, чтобы руки качались перед корпусом: их нужно попеременно отводить назад. При движении рук вперед необходимо немного сгибать их в локтях.

Начинать ходьбу нужно с левой ноги, не допуская шарканья ногами. Дыхание при ходьбе должно быть свободным, через нос, а рот должен быть закрыт.

Солдатский марш

Р. ШУМАН
Соч. 68 №2

Бодро и определенно

Ф-п.

3. Ходьба с остановкой

Возраст - 4-5 лет

В этом упражнении у детей развивается способность слушать музыку и сохранять равновесие при неожиданной остановке - торможении.

Рекомендуемая музыка - Экссез Ф. Шуберта.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети строятся друг за другом на расстоянии одного шага или вытянутой вперед руки.

Под музыку дети идут друг за другом вдоль стен зала четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. При неожиданной остановке музыки дети должны прекратить движение и стоять неподвижно. С возобновлением музыки дети вновь продолжают ходьбу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Остановки в музыке можно делать в местах, обозначенных в нотном тексте знаком „v”.

Дети учатся ходить четким ритмичным шагом, согласовывая движения рук и ног с музыкой, и прекращают движение по ее окончании, оставляя одну ногу позади другой на носке.

Экоссез

Ф. ШУБЕРТ

В темпе марша

4. Ходьба приставным шагом

Возраст – 5–7 лет

Это упражнение необходимо систематически повторять с детьми всех возрастов, так как оно является основным танцевальным движением, и, овладев им, дети легко смогут разучивать танцы.

Рекомендуемая музыка – Русская народная песня „Пойду ль я, выйду ль я”.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом, заложив руки за спину. С началом музыки дети идут вперед приставным шагом: левая нога ставится вперед,

правая – придвигается к пятке левой ноги, и левая нога вторично выставляется вперед. Затем заносится вперед правая нога, левая приставляется к пятке правой ноги, а правая вторично выставляется вперед и т. д.

Пойду ль, выйду ль я

Русская народная песня

Весело

The musical score is written for piano in 2/4 time. It begins with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The first measure is marked with a forte 'f' dynamic. The melody is simple and rhythmic, consisting of eighth and quarter notes. The bass line provides a steady accompaniment with chords and single notes. The piece concludes with two first endings, labeled '1.' and '2.', which lead back to the beginning of the piece.

5. Ходьба на носках и пятках, не сгибая колен

Возраст – 5 лет

В этом упражнении дети учатся реагировать на громкую и тихую музыку и согласовывать с ней свои движения.

Рекомендуемая музыка – Марш Д. Обера

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом, положив руки на бедра. Под громкую музыку они идут на носках, не сгибая колен. При повторении музыки (исполняемой тихо), дети продолжают движения, но идут на пятках. По окончании музыки дети останавливаются.

При повторении музыки дети, стоя на месте, хлопают в ладоши в такт музыке (это момент отдыха).

Упражнение повторяется не более двух раз, так как многократное повторение этого упражнения физически утомляет детей.

Марш

Д. ОБЕР

В темпе марша

The musical score is written for piano in 2/4 time. It begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody is in a march-like style, using quarter and eighth notes. The bass line consists of a steady accompaniment of chords. The dynamic marking is mezzo-forte (mf).



6. Ходьба вперед и назад

Возраст – 5–6 лет

Выполняя эти упражнения, дети учатся различать громкую и тихую музыку, упражняются в ходьбе вперед и назад, согласовывая свои движения с музыкой. У них воспитывается умение переключаться с одного вида движения на другое, развивается сообразительность.

Рекомендуемая музыка – Марш М. Робера.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки. При звучании первой части музыки, исполняемой громко, дети идут вперед четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног.

При звучании второй части музыки, исполняемой тихо, дети, положив руки на бедра, движутся на носках назад.

При повторении музыки повторяются и движения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До начала упражнения музыкальный руководитель проигрывает детям музыкальное произведение и обращает их внимание на две его части: первую часть, исполняемую громко, и вторую – тихо.

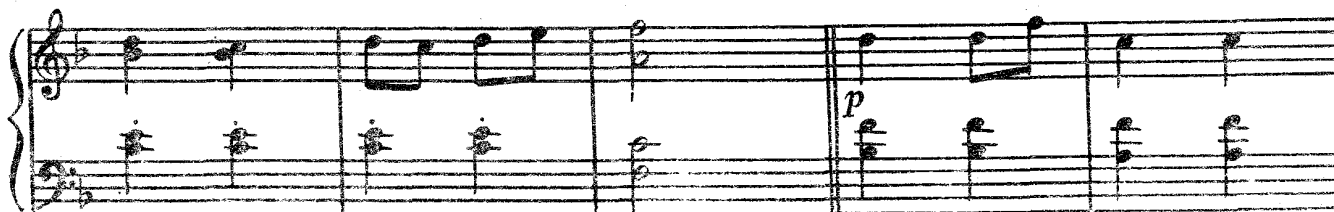
После этого музыкальный руководитель показывает, как правильно двигаться назад, не поворачивая головы и не шаркая ногами, а ритмично переступая с носка на носок.

Во время движения вперед от детей требуется большая активность в движении рук и ног.

Марш

М. РОБЕР

В темпе марша



Конец



Повторить с начала до слова «Конец»

7. Ходьба с высоким подниманием колен и легкий бег на носках

Дети передают своими движениями характер и темп музыки.

Рекомендуемая музыка – фрагмент из 1 акта оперы „Золотой петушок” Н. А. Римского-Корсакова и „Плясовая” из „Восьми русских народных песен” А. Лядова.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом на расстоянии двух-трех шагов. Под музыку Н. А. Римского-Корсакова дети, положив руки на пояс, идут медленно, высоко поднимая колени, ступая с носка, оттянув его к полу. По окончании этого отрывка под музыку А. К. Лядова дети переходят на легкий бег на носках, опустив вниз немного согнутые в локтях руки.

Оба музыкальных отрывка исполняются без перерыва и повторяются два-три раза. При этом дети изменяют характер своих движений в соответствии с музыкой. Заканчивается упражнение ходьбой под музыку для успокоения дыхания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Воспитатель знакомит детей с музыкальными отрывками и обращает их внимание на тяжеловесный характер музыки, рисующей облик царя Додона, и легкий веселый характер „Плясовой”. Затем показывает движения, необходимые для выполнения упражнения, и проводит его под музыку.

Воспитателю нужно следить, чтобы дети во время движения держали корпус прямо, плечи должны быть отведены назад, рот закрыт, дыхание не задерживать.

Золотой петушок

Фрагмент из I^{го} акта оперы

Н. А. РИМСКИЙ – КОРСАКОВ

В темпе медленного марша



Плясовая

Живо, весело

А. ЛЯДОВ

8. Ходьба с ускорением
и замедлением темпа

Возраст – 6–7 лет

В этом упражнении дети приучаются реагировать на изменение темпа музыки и отражать его в своих движениях.

Рекомендуемая музыка – пьеса Н. Г. Александровой.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом на расстоянии вытянутой вперед руки. Под музыку они идут четким ритмичным шагом, координируя движения рук и ног. Музыкальный руководитель постепенно ускоряет темп музыки, и дети переходят на быструю ходьбу, а затем бег на носках, положив при этом руки на пояс. Музыкальный руководитель замедляет темп, и дети снова переходят на ходьбу четким маршем, затем – замедленную ходьбу и по окончании музыки останавливаются.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Музыкальный руководитель должен по своему усмотрению ускорять и замедлять темп музыки. Возможен вариант исполнения музыки и движений без перерыва с повторением. К концу упражнения необходимо очень замедлить темп музыки и закончить его медленной ходьбой.

Н. АЛЕКСАНДРОВА

First system of musical notation, consisting of a treble and bass staff. The treble staff features a sequence of chords and eighth notes, while the bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Second system of musical notation, continuing the piece. The treble staff shows a melodic line with eighth notes and chords, and the bass staff continues the accompaniment.

Third system of musical notation. The treble staff has a more active melodic line with eighth notes and chords, and the bass staff provides a steady accompaniment.

Fourth system of musical notation. The treble staff features a sequence of chords and eighth notes, and the bass staff continues the accompaniment.

Fifth system of musical notation. The treble staff has a melodic line with eighth notes and chords, and the bass staff provides a steady accompaniment.

Sixth system of musical notation, the final system on the page. The treble staff features a sequence of chords and eighth notes, and the bass staff provides a harmonic accompaniment.

14



9. Ходьба с носка на пятку пружинящим шагом

Возраст – 6–7 лет

Выполняя это упражнение, дети укрепляют мышцы ног, согласуя свои движения с музыкой.

Рекомендуемая музыка – русская народная песня „Ходила младшенька”.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети строятся в колонну на небольшом расстоянии друг от друга. Руки на бедрах, корпус и голову держат прямо.

Пружинистое движение ноги создается благодаря сгибанию ее в колене при постановке на пол и ходьбы с носка, то есть стопа движется с носка на пятку и обратно. Вторая нога одновременно поднимается на носок. Начинать движение следует с поднятой и согнутой в колене ноги, носок оттянуть к полу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Это упражнение нужно проводить после того, как дети хорошо усвоят упражнение „Пружинки” (см.). Ходьбу пружинящим шагом необходимо чередовать с ходьбой под любой марш. Упражнение повторяется не более двух-трех раз.

Ходила младшенька

Русская народная песня

Умеренно

Обработка Н. Римского-Корсакова



10. Будь вожатым!

Возраст – 6–7 лет

Более сложные построения этого упражнения развивают у детей способность к быстрой смене ориентиров, сообразительность.

Рекомендуемая музыка – Марш Э. Сигмestера.

СОДЕРЖАНИЕ

Все дети строятся в одну колонну. Впереди нее стоит вожатый. Под музыку все идут за вожатым вдоль стен зала. Затем воспитатель называет по имени любого ребенка: „Коля! Будь вожатым!” Названный ребенок, не прекращая движения, делает поворот и ведет часть колонны за собой в противоположном направлении. Часть колонны, идущая за первым вожатым, пристраивается позади новой колонны. Когда дети снова сольются в одну колонну, воспитатель называет по имени следу-

ющего вожатого, и тот точно так же делает поворот и ведет часть своей колонны в противоположном направлении, а предыдущий вожатый с частью своих „ведомых” пристраивается за последним в новой колонне.

Упражнение заканчивается, когда поменяются пять-семь вожатых. Последним нужно назвать имя первого вожатого, и тогда колонна примет первоначальное положение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнение проводится под музыку любого ритмичного марша. Вначале воспитатель должен показать детям, как вожатый должен делать поворот и вести колонну в противоположном направлении.

Во время упражнения воспитатель должен следить за осанкой детей и выполнением правил ходьбы.

Марш

Э. СИГМЕЙСТЕР (США)

В темпе марша

The musical score is written for piano and consists of four systems. Each system has a treble clef staff on top and a bass clef staff on the bottom. The music is in 2/4 time and marked 'f' (forte). The first system begins with a treble clef staff containing a series of eighth notes and a melodic phrase, and a bass clef staff with a steady eighth-note accompaniment. The second system continues the melody and accompaniment. The third system features a melodic phrase with a sharp sign and a bass line with a sharp sign. The fourth system concludes the piece with a melodic phrase and a bass line.

Two systems of musical notation for piano. The first system features a treble clef staff with a melodic line and a bass clef staff with accompaniment. The second system continues the piece, with dynamic markings *p*, *pp*, and *f* indicating changes in volume.

Марш

А. НАСЕДКИН

Умеренно

Two systems of musical notation for piano. The first system features a treble clef staff with a melodic line and a bass clef staff with accompaniment. The second system continues the piece, with dynamic markings *pp sub.* indicating a very soft, sustained sound.

II. Ходьба с движениями рук

Возраст - 7 лет

Предлагается упражнение на счет $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$. В этих упражнениях дети согласовывают движения рук и ног, отмечают сильную долю каждого такта энергичным движением рук вниз и одновременным шагом вперед.

Рекомендуемая музыка Л. Бетховена - Турецкий марш, Багатель и фрагмент из симфонии № 9.

СОДЕРЖАНИЕ

Упражнение № 1. Ходьба на счет $\frac{2}{4}$.

Дети стоят друг за другом на расстоянии двух-трех шагов. Исходное положение: руки подняты вверх ладонями вперед, левая нога отставлена назад на носок.

На первую четверть такта дети делают ногой энергичный шаг вперед и одновременно быстро опускают руки вниз, подчеркивая этим сильную долю такта. На вторую четверть такта они делают шаг правой ногой и одновременно поднимают руки в исходное положение. Ходьба продолжается до конца музыкального произведения.

Упражнение № 2. Ходьба на счет $\frac{3}{4}$.

Построение и исходное положение такие же, как в Упражнении № 1.

На первую четверть такта дети делают энергичный шаг левой ногой вперед и одновременно быстро опускают руки вниз, подчеркивая сильную долю такта. На вторую четверть такта вперед движется правая нога, а руки разводятся в стороны. На третью долю такта вперед движется вновь левая нога, а руки возвращаются в исходное положение. Музыка продолжается – движения повторяются.

Упражнение № 3. Ходьба на счет $\frac{4}{4}$.

Построение и исходное положение те же, что и в Упражнениях № 1 и № 2.

На первую четверть такта дети делают левой ногой энергичный шаг вперед и одновременно быстро опускают руки вниз, подчеркивая сильную долю такта. На вторую долю такта вперед движется правая нога, одновременно пальцы рук соединяются перед грудью (ладони повернуты вниз). На третью долю такта вперед движется вновь левая нога, а руки разводятся в стороны. И на четвертую долю шаг делается правой ногой вперед, а руки поднимаются в исходное положение.

Эти движения повторяются в каждом такте музыкального произведения.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Эти упражнения рассчитаны на три занятия, на каждом из которых прорабатывается одно из них. Вначале дети прослушивают предлагаемую музыку и отмечают сильную долю каждого такта. Подготовленные дети могут тактировать на $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$ и $\frac{4}{4}$ (в зависимости от размера музыкального произведения), подчеркивая движением руки сильную долю каждого такта.

Затем, построив детей и стоя на месте, нужно проделать движение руками со счетом вслух и только потом, когда дети хорошо усвоят эти движения, можно приступить к выполнению упражнения под музыку.

Турецкий марш

Из увертюры „Афинские развалины“

Л. БЕТХОВЕН

Умеренно

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and contains a series of chords and melodic fragments, including a prominent eighth-note pattern. The lower staff is in bass clef and provides a harmonic accompaniment with a steady eighth-note bass line.

The second system continues the piece. The upper staff features more complex chordal textures and melodic development. The lower staff maintains its accompaniment. The instruction *poco a poco cresc.* is written above the bass staff, indicating a gradual increase in volume.

The third system shows further development of the musical themes. The upper staff continues with intricate chordal patterns and melodic lines, while the lower staff provides a consistent harmonic foundation.

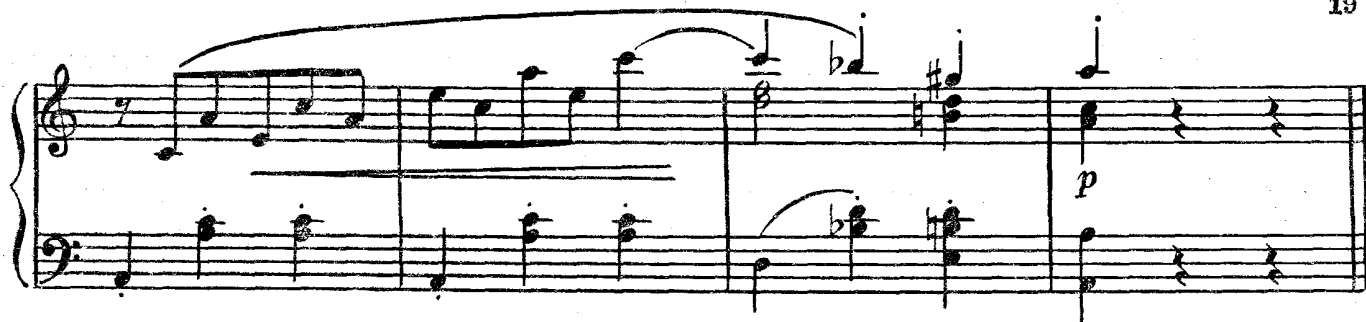
The fourth system concludes the first section of the piece. It features a final cadence in the upper staff and a corresponding harmonic resolution in the lower staff.

Багатель
(Отрывок)

Л. БЕТХОВЕН
Соч. 119, №9

Умеренно

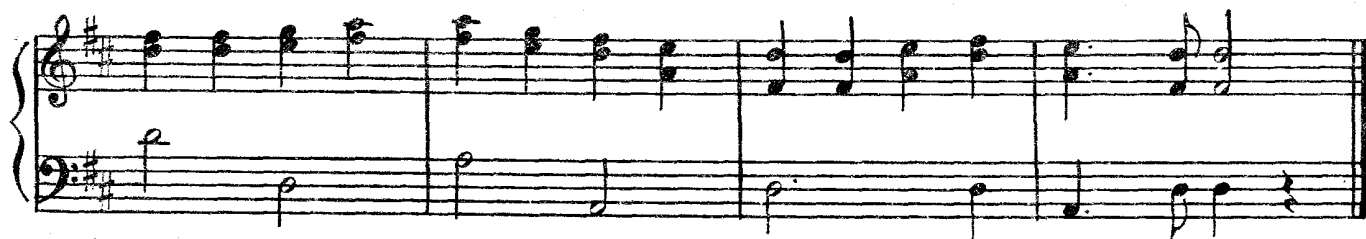
The second section of the piece begins with the tempo marking *Умеренно* (Moderato) and the dynamic marking *p* (piano). The upper staff features a melodic line with a long slur over several notes, while the lower staff provides a simple harmonic accompaniment with chords.



Фрагмент из симфонии №9

Л. БЕТХОВЕН

Довольно быстро



Раздел II.

БЕГ И ПОСКОКИ

1. Бег на носках мелкими шагами

Возраст - 3-4 года

Рекомендуемая музыка - Марш Ф. Шуберта, „Дедушкины часы”
Р. Бойко.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом на небольшом расстоянии один от другого. Под музыку они бегут на носках. Руки во время бега немного согнуты в локтях и слегка покачиваются.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Музыкальное сопровождение исполняется в темпе бега. После бега необходимо перейти на ходьбу для успокоения дыхания.

Марш

В темпе марша

Ф. ШУБЕРТ





Дедушкины часы

(Отрывок)

Р. БОЙКО

Довольно быстро



2. Бег с хлопками

Возраст - 4 года

Рекомендуемая музыка - „Игра в жмурки” из „Детских сцен” Р. Шумана.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом на расстоянии двух шагов один от другого. Под музыку они бегут на носках, одновременно хлопая в ладоши.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Музыкальное сопровождение исполняется один раз.

После бега обязательно перейти на ходьбу, постепенно замедляя темп музыки и ходьбы для успокоения дыхания. Следует также помнить о координации движений рук и ног.

Игра в жмурки

(„ДЕТСКИЕ СЦЕНЫ“)

(Отрывок)

Р. ШУМАН





3. Ходьба, поскоки, остановка

Возраст – 5–6 лет.

Слушая музыку, дети учатся передавать смену ее ритма движениями ног.

Рекомендуемая музыка – Этюд Ф. Бургмюллера.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом.

Такт 1. Дети идут четким ритмичным шагом, согласовывая движения рук и ног.

Такт 2. Делают три поскока (изменяется ритм музыки).

Такт 3. Продолжают ходьбу.

Такт 4. Делают поскоки и остановку.

Такт 5. Снова продолжают ходьбу.

Такт 6. Делают поскоки и переходят на ходьбу.

Такт 7. Ходьба.

Такт 8. Снова поскоки и остановка.

Музыка и движения повторяются.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

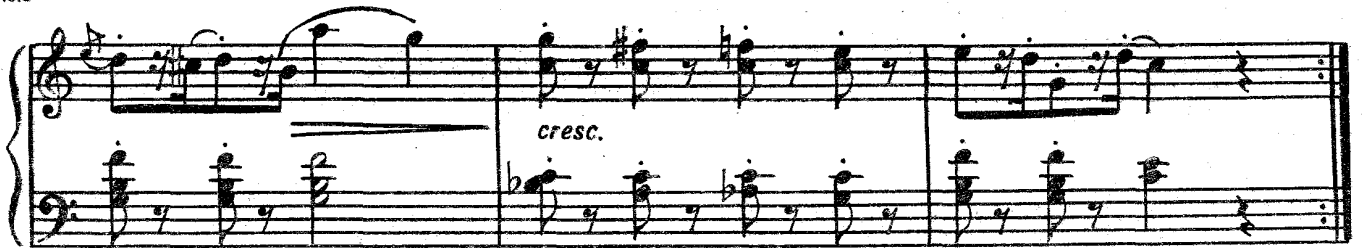
До начала упражнения детям проигрывают музыкальное произведение и предлагают прохлопать его ритм. Чем лучше они усвоят ритм музыки, тем легче им будет переходить от ходьбы к поскокам и остановке. Музыкальный отрывок исполняется два-три раза без перерыва.

ЭТЮД

Ф. БУРГМЮЛЛЕР

Умеренно





4. Поскоки переменным шагом с продвижением вперед

Возраст – 5 лет.

Выполняя это упражнение, дети учатся слушать музыку и сочетать с ней свои движения.

Рекомендуемая музыка – пьеса Н. Александровой.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят в двух шеренгах лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами восемь шагов (см. рис. 1).

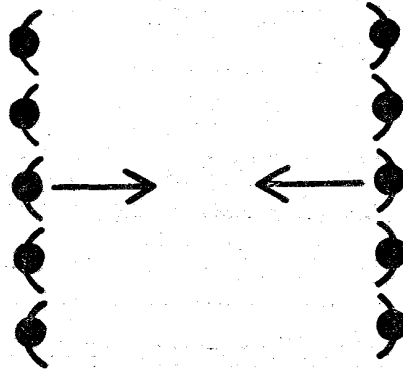


Рис. 1.

Под музыку *А* дети одной шеренги сгибают левую ногу в колене, оттянув к полу носок, и с началом первого такта поскоками движутся в сторону другой шеренги. Сделав восемь поскоков, дети останавливаются, быстро поворачиваются лицом к исходному месту.

Под музыку *Б* вторая шеренга повторяет те же движения.

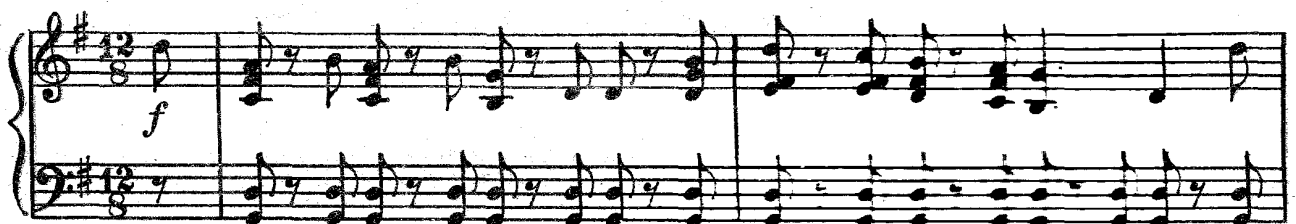
При повторении музыки дети поочередно поскоками возвращаются на свои исходные места.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методика движений описана в упражнении „Ходьба, поскоки, остановка”. Музыкальный отрывок проигрывается два раза без перерыва, причем акцент на последней ноте выполняется только при последнем проигрывании – этим подчеркивается конец упражнения. Во время небольшого отдыха воспитатель может сделать замечания о выполнении движений, после чего упражнение можно повторить еще один раз. Закончить его следует спокойной ходьбой.

Отрывок из пьесы

Н. АЛЕКСАНДРОВА





5. Упражнение на поскоки

Возраст – 6–7 лет

Упражнение развивает мышцы ног, дети учатся слушать музыку, соблюдать ее ритм и темп.

Рекомендуемая музыка – „Юмореска” А. Дворжака.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят друг за другом в одной, двух или трех колоннах (см. рис. № 2, 3, 4).

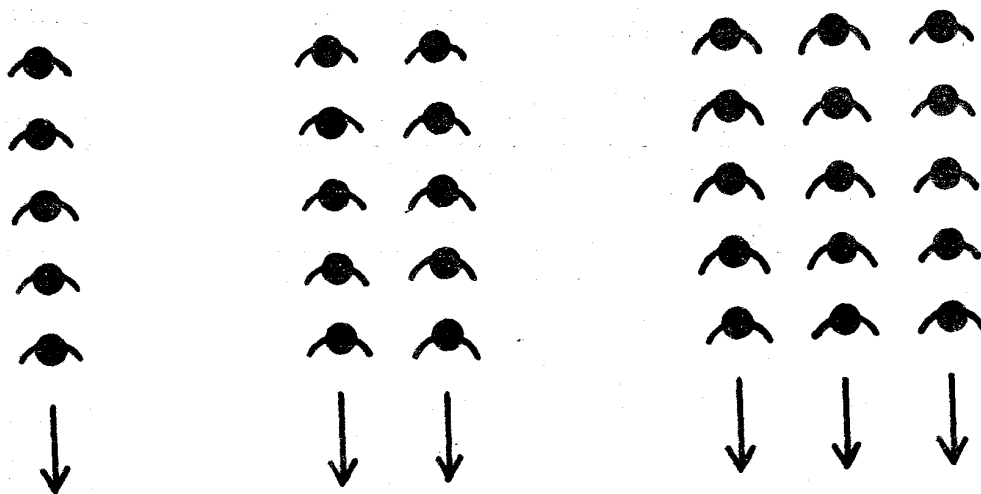


Рис. 2, 3, 4.

Стоящие первыми в колонне начинают двигаться вперед поскоками первые три такта (12 поскоков), на четвертом такте делают два шага и останавливаются.

С пятого такта стоящие вторыми в колоннах делают такие же поскоки, только на один меньше (11 поскоков).

Музыкальный отрывок повторяется без перерыва до тех пор, пока все дети, стоящие в колоннах, не выполнят поочередно это упражнение. Закончить упражнение рекомендуется всей группе одновременно с соблюдением установленного порядка: 12 поскоков и 2 медленных шага, 11 поскоков и 2 медленных шага и т. д., после чего перейти на организованную ходьбу для успокоения дыхания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До начала упражнения музыкальный руководитель знакомит детей с музыкой, обращая их внимание на скачкообразный ритм и разное окончание музыкальных фраз.

При проведении упражнения нужно требовать от детей высоких поскоков с соблюдением четкой координации работы рук и ног. Свободную ногу при поскоке нужно заносить вперед, согнув колено под прямым углом и оттянув носок вниз.

Вначале лучше провести упражнение, **построив детей** в одну колонну, а когда движения будут хорошо усвоены, **можно разделить** детей на две или три колонны, чтобы одновременно двигалось несколько детей.

Юмореска

Медленно, изящно

А. ДВОРЖАК

6. Прыжки с короткой скакалкой

Возраст – 6–7 лет

Это упражнение укрепляет мышцы ног и рук, развивает координацию движений. Слушая музыку, дети учатся передавать ритмичность прыжков через скакалку.

Рекомендуемая музыка – „Полька” П. Чайковского.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети строятся один за другим на расстоянии трех, четырех шагов в две или три колонны по четыре человека в каждой (см. рис. 5, 6). В руках у ребят короткая скакалка (прыгалка).

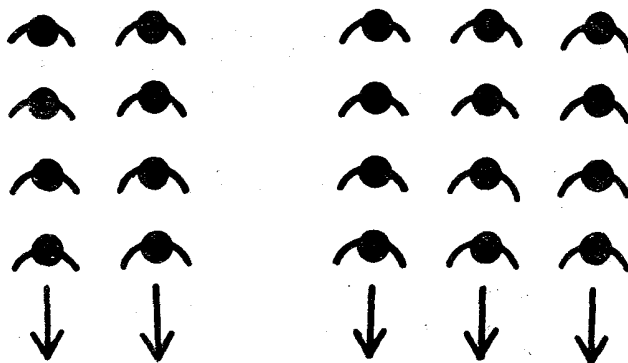


Рис. 5, 6.

Исходное положение: одна нога отставлена назад на носок, прыгалки за спиной, руки немного согнуты в локтях и разведены в стороны.

Под музыку стоящие первыми в колоннах перекидывают скакалку из-за спины вперед и начинают двигаться, перепрыгивая через нее той ногой, которая была отставлена назад. Сделав на четыре такта музыки восемь прыжков, дети отходят в сторону, а движение начинают стоящие вторыми в колоннах (без остановки музыки).

При повторении музыкального отрывка на первые четыре такта прыгают стоящие третьими в колоннах, а затем – четвертые.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Прыжки через скакалку с продвижением вперед можно проводить после усвоения детьми прыжков через нее на месте. Данное упражнение можно проводить под музыку со всей группой (все одновременно перепрыгивают через скакалку на месте) или так, как указано в Содержании, т. е. поочередно с продвижением вперед. Закончить упражнение необходимо ходьбой для успокоения дыхания.

Полька

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Умеренно

Раздел III.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Перекатывание мяча

Возраст – 3 года

Рекомендуемая музыка – „Вальс-шутка” Л. Шостаковича.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети полукругом сидят на полу на ковре, разведя ноги шире плеч. Под музыку воспитатель поочередно катит мяч детям, которые возвращают его так же воспитателю (см. рис. 7).

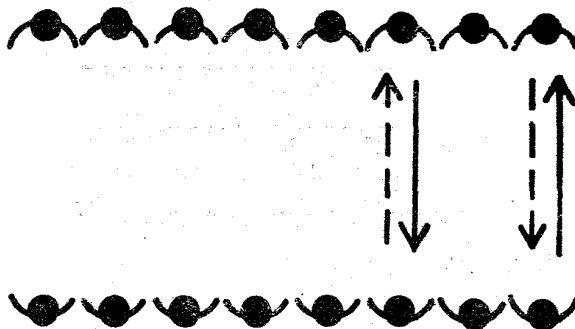


Рис. 7.

Сидящие дети следят за движением мяча и хлопком в ладоши отмечают момент толкания мяча.

ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ

Возраст – 4 года

Дети парами – один напротив другого – двумя шеренгами сидят на полу, на расстоянии 70–80 см друг от друга (рис. 8), ноги на ширине плеч. В руках детей одной шеренги мячи. Под музыку дети ритмично перекачивают мячи своим партнерам, которые так же возвращают мячи обратно.

Упражнение проводится от начала и до конца музыкального произведения.

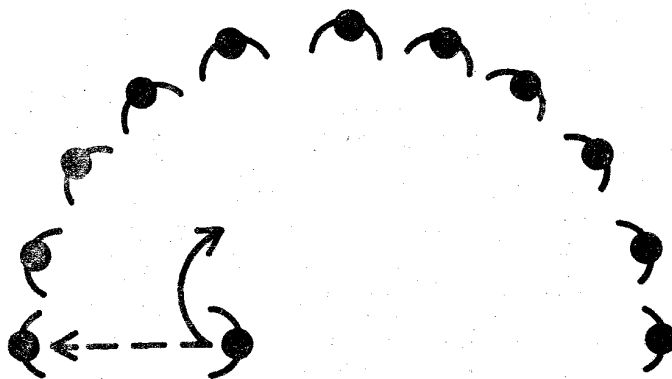


Рис. 8.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Предлагаемое упражнение можно провести сначала без музыки, чтобы дети усвоили перекачивание мяча.

Затем дети слушают музыку и при ее повторении с помощью воспитателя отмечают момент толкания мяча хлопком в ладоши. После этого дети садятся на пол и проводят перекачивание мяча под музыку.

Катить и ловить мяч нужно только двумя руками. Толчок мяча должен совпадать с сильной долей музыкального такта (в нотном тексте

отмеченной знаком „v”). Расстояние от воспитателя до ребенка, получающего мяч, 1-1,20 м. Размер мяча 20-25 см в диаметре.

Вальс-шутка

Из Первой балетной сюиты

Д. ШОСТАКОВИЧ

Оживленно, не очень скоро

The musical score is written for piano in 3/4 time, featuring a key signature of two flats (B-flat and E-flat). It consists of five systems of two staves each. The first system includes a piano (*p*) dynamic marking and a staccato (*stacc.*) instruction. The score is characterized by rhythmic patterns and specific fingerings indicated by numbers 1, 2, 3, and 4. A 'v' symbol is used to denote staccato notes. The piece concludes with a final chord in the right hand.

2. Качание куклы

Возраст – 3–4 года

Упражнение развивает ритмичность, приучает детей слушать музыку и подчинять ей свои движения, способствует развитию речевой моторики, правильному произнесению слов. Особенно полезно это упражнение детям со слабой моторикой речи.

Рекомендуемая музыка – „Колыбельная” М. Красева или Армянская народная песня.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу лицом к центру на расстоянии вытянутых в стороны рук. Руки опущены вниз.

У одного из ребят кукла, которую он держит двумя руками в горизонтальном положении. Под музыку, подпевая „баю-баю”, ребенок делает два „баюкающих” движения, снова подпевает „баю”, передавая куклу стоящему рядом ребенку. Получив куклу, следующей ребенок продолжает те же движения, сопровождая их словами „куколку качаю”. На сто-

ве „качаю” отдает ее дальше по кругу.

И так под музыку и пение дети поочередно качают и передают куклу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед этим упражнением детей нужно познакомить с колыбельной песней обратить внимание на ее спокойный характер. Затем выучить ее с детьми.

Воспитатель говорит детям, что кукла много играла и очень устала, поэтому ее надо убаюкивать, чтобы она заснула.

Затем, показав детям, как следует качать и передавать куклу, воспитатель начинает под музыку упражнение, подпевая слова.

Когда упражнение будет усвоено, можно использовать не одну куклу, а две или три: размещая их через четырех-пяти человек по кругу. Это даст возможность вовлечь в игру большее число детей одновременно.

Баю - баю

Слова М. ЧАРНОЙ

Музыка М. КРАСЕВА

Медленно

Ба - ю, ба - ю,

ба - ю ку - кол - ку ка - ча - ю,

ку - кол - ка ус - та - ла, це - лый день иг - ра - ла.

Баю-баю-баю
Куколку качаю,
Куколка устала,
Целый день играла.

Баю-баю-баю
Куколку качаю,
Таня засыпает,
Глазки закрывает.

Ночь

Армянская народная песня

Слова Каринэ МИРЗОЯН (7 лет)

Умеренно

mf Ноч_ка тем_на - я на_ста_ла, всем ре_бя_там спать по_ра.
Та_ня, А_ня и Ка_ри_на спят в кро_ват_ках до ут_ра.

3. Эстафета с бубном

Возраст - 4 года

В этом упражнении у детей развивается чувство ритма, умение выстукивать ритм на бубне и передавать его под музыку сидящему рядом товарищу. Произносимые при этом слова способствуют развитию ритмичной речи.

Рекомендуемая музыка - „Игра в жмурки” из „Альбома для юношества” Р. Шумана.

СОДЕРЖАНИЕ

Посадив детей на стулья в один ряд или на ковер по кругу, воспитатель под музыку ударяет три раза в бубен, говоря при этом: „Постучи”. Затем воспитатель передает бубен сидящему рядом ребенку, говоря: „Передай”. Ребенок, получивший бубен, с теми же словами („Постучи. Передай”) ударяет под музыку трижды в бубен и передает его следующему ребенку.

Так, под музыку с этими же словами бубен поочередно передается всем детям.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Это упражнение лучше давать во время отдыха детей, то есть после выполнения ими ходьбы, бега, прыжков.

Перед выполнением упражнения детям нужно показать, как надо держать бубен в одной руке, а пальцами другой ударять по нему.

Игра в жмурки
(АЛЬБОМ ДЛЯ ЮНОШЕСТВА)
(Отрывок)

Р. ШУМАН
Ор. 68

Быстро
pp

The image shows a musical score for a piece titled "4. Пружинки". It consists of two systems of music. The first system has two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The melody in the treble staff features eighth notes and quarter notes, with a "cresc." marking above it. The bass staff provides a simple accompaniment with quarter notes. The second system continues the melody and accompaniment, ending with a final cadence.

4. Пружинки

Возраст – 5 лет

В этом упражнении укрепляются мышцы ног, развивается умение передавать в движениях ритм музыки, реагировать на изменение динамики – форте, пиано.

Рекомендуемая музыка – „Кукушка танцует” Э. Сигмейстера или „Зеленейся, зеленейся” (в обработке П. Чайковского).

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу, руки на бедрах, ноги – пятки вместе, носки врозь. Во время тихо звучащей музыки дети сгибают колени на полуприседании и выпрямляют их.

Под музыку, исполняемую громко, дети поднимаются на носки и опускаются на пятки, не сгибая колен.

Упражнение повторяется три-четыре раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Музыка исполняется в спокойном, не быстром темпе, без перерыва, то тихо, то громко.

При приседании ступни ног должны быть плотно прижаты к полу, колени разводятся в стороны.

Заканчивается упражнение организованной ходьбой.

Кукушка танцует

Э. СИГМЕЙСТЕР (США)

Умеренно

The image shows a musical score for a piece titled "Кукушка танцует" by E. Sigmeister. It is marked "Умеренно" (Moderato). The score is written for piano and features a treble clef staff and a bass clef staff. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The melody in the treble staff consists of eighth notes and quarter notes, with a "tr" marking above it. The bass staff provides a simple accompaniment with quarter notes.



Зеленейся, зеленейся

Русская народная песня

Обработка П. Чайковского

Оживленно



5. Сбор ягод

Упражнение в приседаниях

Возраст – 5 лет

У детей развиваются мышцы ног, живота, спины – в приседаниях и выпрямлениях, мышцы рук и плечевого пояса – при „срывании ягод”.

Приседание на разведенных в стороны коленях способствуют выпрямлению осанки у детей.

Рекомендуемая музыка – русская народная песня „Ах ты, береза”.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу на расстоянии вытянутых в стороны **рук**. Исполное положение: ноги на ширине плеч, носки немного **разведены в стороны**. Пальцы левой руки упираются в левый бок, **изображая рукой решето**. Правая рука свободна (рис. 9).

Во время звучания первого и второго тактов дети делают медленное глубокое приседание, разведя колени в стороны (спина прямая), одновременно они правой рукой „срывают ягоду”. На третий и четвертый такты дети встают и „кладут” ягоду в „решето”.

Так повторяются подряд четыре приседания и четыре выпрямления, после чего нужно переходить на ходьбу друг за другом.

При повторении упражнения положение рук меняется.

Упражнение проводится два раза.



Ах ты, береза

Русская народная песня



6. Ритмические движения с флажками

Возраст – 5–6 лет

Дети учатся согласовывать свои движения с музыкой.

Рекомендуемая музыка – Белорусский народный танец „Бульба”.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии вытянутых вперед рук с флажками.

Первая часть музыкального произведения.

Такты 1–4. Дети делают восемь шагов по кругу, руки слегка покачиваются в такт музыке, согласуясь с движениями ног. Флажки опущены вниз.

Такты 5–8. Дети продолжают ходьбу в том же направлении, постукивая палочками флажков над головой семь раз, на восьмом шаге они делают поворот лицом к центру круга и быстро опускают руки.

Вторая часть музыкального произведения.

Такт 1. Дети делают два прыжка на месте на носках.

Такт 2. Стоя на месте, три раза ударяют палочками флажков над головой.

Такты 3–4. Дети делают четыре шага на месте, координируя движения рук и ног (флажки опущены вниз).

Такты 5–8. Повторение движений 1–4 тактов второй части музыкального произведения.

Первая часть музыкального произведения.

Такты 1–4. Дети идут маленькими шагами к центру круга, постепенно поднимая флажки вверх перед собой.

Такты 5–8. Без поворота дети отходят назад, постепенно опуская флажки вниз перед собой.

Далее повторяется музыка и движения первой и второй части произведения. По окончании музыки дети встанут на одно колено, скрестив свои флажки с флажками рядом стоящих детей (спину держать прямо).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До начала упражнения детям нужно проиграть музыку, отметить спокойный, ровный характер первой части. Характер музыки второй части можно передать прыжками и постукиванием палочками флажков над головой. Эти движения чередуются с шагом на месте. После этого детей можно построить по кругу, раздать по два флажка каждому и под музыку проводить упражнение.

Длина палочки флажка – 25–30 см.

Бульба

Белорусский народный танец

Весело, живо

Умеренно

7. Упражнение с мячом под стихотворный текст.

Возраст – 5 лет.

Упражнение способствует развитию речевой моторики. Полезно для детей заикающихся (логоневротиков) и для детей с нарушенной моторикой речи.

Упражнение проводится под стихотворение С. Маршака „Мяч“.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу или полукругом. У всех в руках по одному мячу (размер мячей – 12–15 см в диаметре). Под стихотворный текст ударяют перед собой мячом об пол и двумя руками ловят его. Момент удара мяча об пол в стихотворении отмечен знаком „v“.

Возможны два варианта исполнения стихотворения с различными смысловыми ударениями:

1 вариант

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Жёлтый, красный, голубой,
Нё угнаться за тобой.

2 вариант

Мой весёлый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Приступая к упражнению, дети должны знать стихотворение С. Маршака наизусть.

До начала игры воспитатель объясняет детям, какие движения они должны делать, показывает их, читая стихотворение.

Игру можно проводить на открытом воздухе в летнее время на прогулке.

8. Удары мячом об пол
и ловля его двумя руками
(Упражнение выполняется под пение.)

Возраст – 5 лет.

Рекомендуемая музыка – русская народная песня „Как у наших у ворот”.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят свободно по всему залу на расстоянии 1,5–2 м один от другого. У каждого ребенка мяч. Под пение дети ударяют мячом об пол и ловят его двумя руками. Момент удара мяча об пол отмечен в нотном тексте знаком „v”.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До начала упражнения с мячом дети поют песню „Как у наших у ворот” и хлопками отмечают сильную долю такта – это момент ударов мяча об пол. После этого можно проводить упражнение с мячом под пение, как указано в Содержании.

Размер мячей – 15–20 см в диаметре.

Как у наших у ворот
Русская народная песня

Весело

Как у на_ших у во_рот, как у на_ших у во_рот.

Ой, лю_ли у во_рот, ой, лю_ли у во_рот.

Как у наших у ворот,
Как у наших у ворот.
Ой, лю-ли у ворот,
Ой, лю-ли у ворот.

Муха песенку поет,
Муха песенку поет.
Ой, лю-ли вот поет,
Ой, лю-ли вот поет.

Комар музыку ведет,
Комар музыку ведет.
Ой, лю-ли вот ведет,
Ой, лю-ли вот ведет.

9. Бросание и ловля мяча

Возраст – 6–7 лет

Слушая музыку и согласовывая с ней свои движения, дети упражняются в бросании мяча и ловле его, отмечая сильную долю каждого такта моментом броска (1 вариант упражнения) или ударом об пол (2 вариант упражнения).

Рекомендуемая музыка – Вальс из оперы „Иван Сусанин“ М. Глинки.

СОДЕРЖАНИЕ

1 вариант упражнения

Возраст – 6 лет

Дети стоят по кругу на расстоянии трех-четырех шагов один от другого. У одного из них в руках мяч (15–20 см в диаметре). Под музыку ребенок с мячом в руках поворачивается лицом к стоящему рядом справа и бросает ему мяч. Поймавший мяч поворачивается к следующему, делает те же движения до тех пор, пока мяч не обойдет весь круг.

Упражнение повторяется, но теперь мяч перебрасывается в противоположном направлении.

2 Вариант упражнения

Возраст – 6–7 лет

Исходное положение то же. Под музыку ребенок поворачивается лицом к стоящему рядом справа, бросает ему мяч, ударяя его об пол. Поймавший мяч, поворачивается направо и делает те же движения. И так до тех пор, пока мяч не обойдет весь круг.

Упражнение повторяется, но мяч перебрасывается в противоположную сторону.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕОМЕНДАЦИИ

Музыкальный руководитель проигрывает детям музыку и отмечает сильную долю каждого такта. При повторном проигрывании дети отмечают сильные доли хлопками в ладоши. После этого воспитатель строит детей по кругу и показывает им упражнение, подчеркивая, что момент бросания мяча приходится на сильную долю каждого такта.

В первом варианте упражнения бросок мяча нужно делать двумя руками снизу вверх, пальцы держать свободно, ладони повернуты вверх (подбрасывание мяча вверх).

Во втором варианте наоборот, движение делается сверху вниз, ладони повернуты вниз (бросание мяча вниз).

При ловле мяча руки нужно держать свободно, к бокам не прижимать, пальцы не сжимать.

Вальс

Из оперы „Иван Сусанин“

М. ГЛИНКА

Не быстро (бросить, поймать) (бросить, поймать и т. д.)



10. Удары мячом об пол и ловля его с чередованием ходьбы

Возраст – 6 лет

Это упражнение развивает у детей чувство ритма, умение владеть мячом. Дети выполняют упражнение в соответствии с характером звучания музыки. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками чередуются с ходьбой.

Рекомендуемая музыка – „Экоссез” Л. Бетховена.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу друг за другом на расстоянии двух шагов один от другого. У каждого ребенка в руках мяч.

Под первую часть музыкального произведения дети, стоя на месте, ударяют мячом об пол и ловят его двумя руками.

Под вторую часть музыкального произведения они идут вперед по кругу четким ритмичным шагом, держа мяч перед собой.

Музыка и движения повторяются три-четыре раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

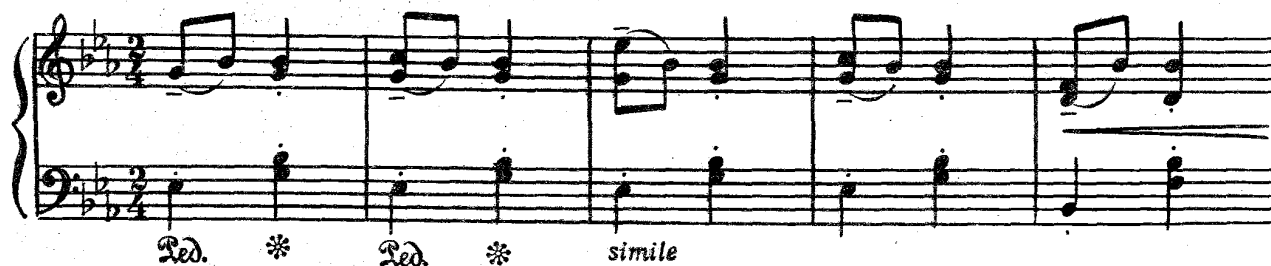
Музыкальный руководитель проигрывает детям пьесу и вместе с ними определяют две ее части, а также средний и низкий регистры. Затем воспитатель раздает детям по одному мячу, выстраивает их по кругу и начинает упражнение под музыку.

Момент удара мяча об пол отмечен в нотном тексте акцентами. Размер мячей – 12–15 см в диаметре.

Экоссез

Л. БЕТХОВЕН

Легко



First system of musical notation, consisting of a treble and bass staff. The treble staff contains a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the bass staff provides a harmonic accompaniment with chords and single notes.

Second system of musical notation, continuing the piece. The treble staff features a more active melodic line with slurs and ties, and the bass staff continues with a steady accompaniment.

Third system of musical notation, marked with a Roman numeral 'II' at the beginning. The treble staff starts with a *mf* dynamic marking. The bass staff has a more active accompaniment with eighth notes.

Fourth system of musical notation. The treble staff has a melodic line with a *mf* dynamic marking in the middle and a *dim.* marking towards the end. The bass staff continues with a steady accompaniment.

Fifth system of musical notation, the final system on the page. The treble staff features a melodic line with a long slur over the final few notes. The bass staff concludes with a few chords.

11. Переброска мяча с ударом об пол

Возраст – 6–7 лет.

В этом упражнении дети учатся слушать музыкальное вступление и начинать движение с мячом с главной музыкальной темы. Первую долю каждого такта следует отмечать ударом мяча об пол.

Рекомендуемая музыка – „Гопак” из оперы „Сорочинская ярмарка” М. Мусоргского.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят парами одни против другого на расстоянии трех-четырех шагов. На одной стороне у детей мячи. После музыкального вступления дети бросают мячи об пол с целью перебросить его таким образом стоящему напротив партнеру. Ребенок, поймавший мяч, таким же движением перебрасывает мяч обратно.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Музыкальный руководитель знакомит детей с музыкой М. Мусоргского, обращая их внимание на вступление и главную музыкальную тему. При повторном прослушивании дети выдерживают вступление, а при звучании основной темы хлопками отмечают сильную долю каждого такта. Затем проводится упражнение.

Это упражнение хорошо проводить после усвоения детьми Упражнения с мячом под стихотворный текст С. Маршака и под пение русской народной песни „Как у наших у ворот”.

Размер мячей – 15–20 см в диаметре.

Гопак

Из оперы „Сорочинская ярмарка“

М. МУСОРСКИЙ

Не очень скоро, но весело

The musical score is presented in three systems, each with two staves (treble and bass clef). The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 2/4. The tempo/mood is indicated as 'Не очень скоро, но весело' (Not very fast, but cheerful). The melody is primarily in the treble clef, featuring a series of eighth and quarter notes with a strong rhythmic pattern. The bass clef provides harmonic support with chords and single notes.

First system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features dynamic markings *sf* (sforzando) in both staves. There are slurs and accents over various notes.

Second system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features dynamic markings *f* (forte) and *p* (piano). It includes the markings *dim.* (diminuendo) and *poco* (poco). There are slurs and accents over various notes.

Third system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features a steady eighth-note pattern in both staves.

Fourth system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features a steady eighth-note pattern in both staves. Dynamic markings *mf* (mezzo-forte) and *sf* (sforzando) are present.

Fifth system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features a steady eighth-note pattern in both staves. Dynamic markings *cresc.* (crescendo) and *sf* (sforzando) are present.

Sixth system of musical notation. It consists of two staves. The upper staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The lower staff has a bass clef and the same key signature. The music features a steady eighth-note pattern in both staves. Dynamic markings *f cresc.* (forte crescendo) and *sf* (sforzando) are present.

12. Поработаем

Возраст – 5–7 лет

Упражнение предназначено для развития координации рук. Требуется большое внимание к выполнению задания. Особенно полезно для детей с заторможенной или слабой двигательной реакцией.

Рекомендуемая музыка – „Клоуны” Д. Кабалевского.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети (два или три человека) стоят лицом к столу на расстоянии вытянутых в стороны рук один от другого. Перед каждым ребенком на столе с левой стороны лежат по 7 маленьких кубиков или палочек.

Под музыку (с затакта) дети правой рукой начинают брать по одному кубик или палочке и перекладывать их с левой стороны на правую.

За четыре такта музыкального отрывка дети должны переложить 7 кубиков и сделать короткую остановку на четвертой ноте с акцентом. При продолжении музыки (такты 5–8) кубики перекладываются левой рукой с правой стороны на левую и снова делается остановка на четвертой ноте с акцентом. Упражнение повторяется ещё раз.

По окончании музыки движения прекращаются. Игра повторяется с другой группой детей.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Игра проводится небольшими группами. Вначале движения отрабатываются в медленном темпе. Воспитатель обращает внимание детей на ноту с акцентом. Упражнение можно выполнять и под счет (до семи), причем каждый счет должен совпадать с переложением кубиком. Когда дети усвоят движения, темп музыки можно немного ускорить.

Движение руки вверх отмечено стрелкой, обращенной вверх, а движение руки вниз – стрелкой, обращенной вниз.

В одну группу нужно подбирать детей с одинаковой работоспособностью и реакцией и приспособлять темп музыки к их движениям. Дети, не участвующие в упражнении, наблюдают за участвующими и включаются в оценку их работы.

Кубики можно заменить палочками, карандашами, камешками, сосновыми шишками и другими предметами, удобными для работы руками.

Это упражнение рекомендуется также в качестве домашнего упражнения.

Клоуны
(Отрывок)

Д. КАБАЛЕВСКИЙ

Умеренно



13. Упражнение для рук со шнуром

Возраст – 6 лет

В этой игре очень важно научить детей слушать музыку и подчинять свои движения ее ритму. Игра способствует выработке навыков координации движений рук.

Рекомендуемая музыка – „Музыкальная табакерка” А. Лядова.

СОДЕРЖАНИЕ

Шнур, концы которого крепко связаны, выкладывается на полу в форме большого круга. Вокруг него встают дети на небольшом расстоянии друг от друга.

При звучании музыкального вступления дети поднимают шнур и, как только зазвучит основная тема, начинают передвигать шнур в правую сторону в ритме музыки: левая рука свободно придерживает шнур, а правая – передвигает его. При этом ладони рук повернуты вниз, пальцы сжимаются в кулак и разжимаются, перехватывая шнур; руки передвигаются слева направо (за шнуром).

По окончании музыки дети прекращают передвигать шнур. После небольшой паузы музыка и движения возобновляются, но шнур дети передвигают в левую сторону.

Упражнение повторяется два-четыре раза.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Упражнение проводится без предварительной подготовки. К шнуру можно прикрепить два-три цветных бантика.

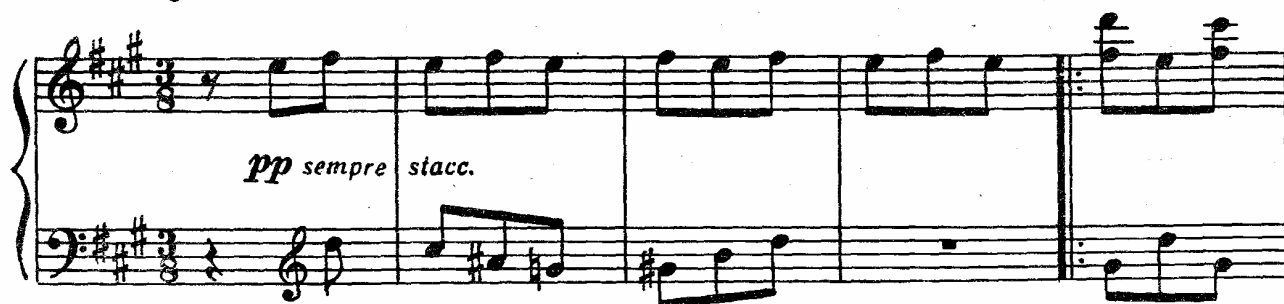
Музыкальная табакерка

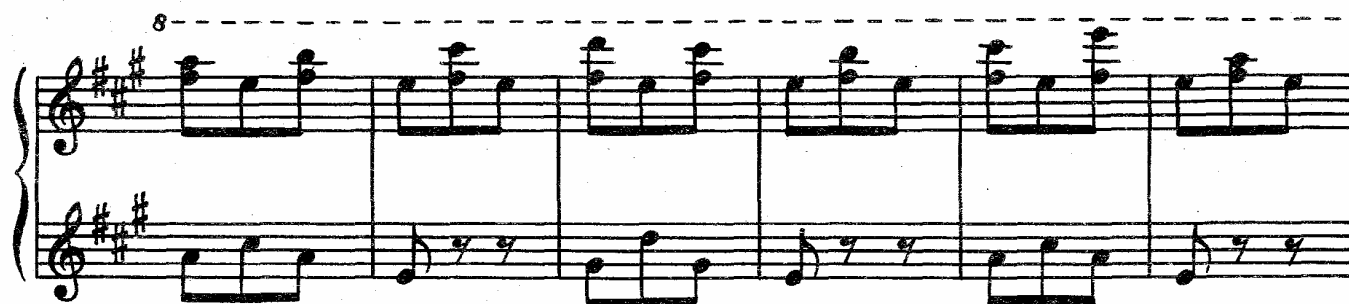
(Отрывок)

Автоматично

А. ЛЯДОВ

8-





14. Лягушки

Возраст – 7 лет

При выполнении этого упражнения дети должны проявить ловкость и умение соблюдать ритм музыки.

Рекомендуемая музыка – фрагмент из балета „Лебединое озеро” П. Чайковского.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети строятся в две или три колонны – это „лягушки”. Расстояние между колоннами – три-четыре шага. На полу перед каждой колонной мелом проводятся четыре линии по 34–40 см длиной, на расстоянии 15–20 см одна от другой – это „кочки на болоте” (Рис. 9).

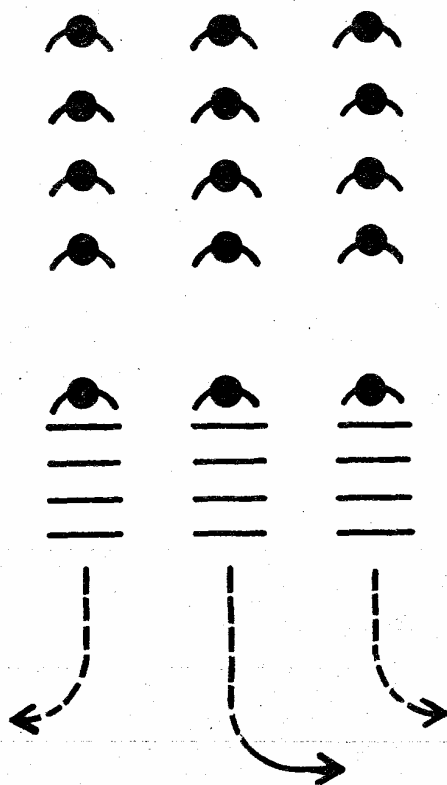


Рис. 9

Дети, стоящие первыми в колоннах, подходят близко к первой линии и под музыку (т. 1–2), сделав полуприседание двумя ногами, перепрыгивают через нее, затем через вторую, третью и четвертую линии, приземляясь на носки и пружиня ноги в коленях.

Такты 3–4. Дети отбегают, соблюдая ритм музыки, на расстояние семи шагов от „кочек“, останавливаются и отходят в сторону, либо встают последними в своей колонне.

Одновременно с ними к „кочкам“ подходят стоящие вторыми в колоннах и под музыку тактов 5–6 повторяют те же движения. Так поочередно прыгают все дети.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед занятием музыкальный руководитель знакомит детей с музыкой и вместе с ними определяет, какая музыка по характеру соответствует прыжкам, а какая – бегу. При повторении музыки дети отмечают фрагмент, соответствующий прыжкам, четырьмя хлопками громко, а соответствующий бегу – семью хлопками тихо.

После этого воспитатель выкладывает на полу картонные линии – „кочки“ или чертит их мелом и показывает, как нужно правильно выполнять все движения. Вначале лучше построить детей в одну колонну, а когда движения будут хорошо усвоены, можно строить детей в три или четыре колонны.

Воспитатель должен следить, чтобы выполнившие упражнение дети не мешали другим, четко определив для этого место, на которое нужно отойти.

Упражнение повторяется до тех пор, пока все дети не примут в нем участие.

Фрагмент

Из балета „Лебединое озеро“

П. ЧАЙКОВСКИЙ

Живо, весело

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 flat (B-flat) and the time signature is 2/4. The music begins with a forte (*f*) dynamic. The upper staff features a melodic line with eighth and sixteenth notes, while the lower staff provides a harmonic accompaniment with chords and moving lines.

The second system of musical notation consists of two staves. It begins with a first ending bracket labeled "1." and a second ending bracket labeled "2.". The upper staff continues the melodic line, and the lower staff continues the accompaniment. The dynamics are consistent with the previous system.

The third system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, and the lower staff continues the accompaniment. A piano (*p*) dynamic marking is present in the lower staff. The music features a mix of eighth and sixteenth notes.

The fourth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, and the lower staff continues the accompaniment. A piano (*p*) dynamic marking is present in the lower staff. The music features a mix of eighth and sixteenth notes.

The fifth system of musical notation consists of two staves. The upper staff continues the melodic line, and the lower staff continues the accompaniment. The music concludes with a final cadence in the lower staff.

15. Упражнение с гимнастическими палками № 1

Возраст – 6–7 лет

Это упражнение способствует выработке правильной осанки, развитию работоспособности рук, а также развитию чувства ритма.

Рекомендуемая музыка – „Вальс” А. Козловского.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу лицом к центру. У каждого третьего ребенка в руках гимнастическая палка. По сигналу воспитателя дети поворачиваются в затылок друг другу на расстоянии вытянутой вперед руки. Дети, у которых в руках палка, берут ее за края и держат перед собой в опущенных руках.

Под музыку дети поднимают палки вверх и кладут их себе за голову на плечи.

Следующий ребенок берет палку двумя руками у стоящего перед ним и поднимает ее вверх и т. д. Ребенок, отдавший палку, опускает руки. Так, соблюдая ритм музыки, дети передают палки по кругу.

По окончании музыки дети останавливаются и, повернувшись в противоположную сторону, повторяют упражнение.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Длина палки – 75–80 см, толщина – 2–2,5 см. Перед началом упражнения воспитатель показывает детям, как следует передавать палку. Спину при этом нужно держать прямо. Чтобы проверить, правильно ли расстояние между детьми, им предлагается положить ладони на плечи стоящему впереди партнеру. Музыка исполняется в медленном темпе, чтобы дети могли спокойной брать и передавать палки. Палки можно заменить большими мячами.

Вальс

Из музыки к спектаклю „Принцесса Турандот“

А. КОЗЛОВСКИЙ

Переложение Н. Сизова

В темпе вальса

16. Упражнение с гимнастическими палками № 2

Возраст – 7–8 лет

Рекомендуемая музыка – „Гавот” А. Глазунова.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети стоят по кругу лицом к центру, на расстоянии вытянутых в сторону рук. У каждого в руках гимнастическая палка.

Дети держат палку вытянутыми вперед руками в вертикальном положении – это исходная позиция.

Во время исполнения музыкального вступления дети стоят неподвижно в исходном положении. При звучании основной темы они разводят руки в стороны, правой рукой передавая палку партнеру, стоящему справа, а левой рукой принимая палку от партнера, стоящего слева. На первую четверть следующего такта переводят палку в исходное положение. И так, под музыку, палки передаются слева направо по кругу.

При повторении упражнения палки можно передавать в обратном направлении, то есть справа налево.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

До проведения упражнения под музыку нужно показать детям все необходимые движения. Музыка нужно исполнять в медленном темпе.

Размер палок такой же, как в Упражнении № 1.

Гавот

49

А. ГЛАЗУНОВ

Умеренно

17. Упражнение с маленькими мячами

Возраст - 7-8 лет

В этом упражнении у детей укрепляются мышцы рук, развивается глазомер и ловкость. Они учатся слушать музыку и согласовывать с ней свои движения.

Рекомендуемая музыка - „Этюд” Л. Шитте.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети свободно стоят по всему залу на расстоянии трех-четырех шагов один от другого. У каждого в руке по одному мячу (6 см в диаметре).

Вначале упражнение проводится без музыки под счет вслух от одного до семи. Дети берут мяч в правую руку и на каждый счет ударяют им об пол, а ловят его двумя руками. На последний счет („семь”) дети перекладывают мяч в левую руку, и движения повторяются.

После того, как дети усвоят все движения, музыкальный руководитель проигрывает им музыку, отмечает семь тактов отрывистого характера, во время которых дети ударяют мячом об пол и объясняет, что в восьмом такте музыка становится плавной, спокойной - в это время нужно переложить мяч в другую руку.

Убедившись, что дети усвоили все движения, воспитатель проводит упражнение под музыку, причем некоторое время можно считать вслух, а затем прекратить счет.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Дети ударяют мячом об пол одной рукой, а ловят его двумя руками, не сходя с места.

Сначала рекомендуется проделать это упражнение двумя руками при ударах мяча об пол и его ловле, а потом только одной рукой.

Удар мяча об пол совпадает с первой долей каждого такта. Следует обратить внимание на то, чтобы дети вовремя переключались мяч из одной руки в другую.

ЭТЮД

Л. ШИТТЕ

Умеренно

The musical score is written for piano in 3/8 time and the key of D major (two sharps). It consists of six systems of two staves each. The first system includes a dynamic marking 'mf' and fingerings '3 2 1' in the bass clef. The second system includes fingerings '2 2 4' in the bass clef. The piece concludes with a double bar line and repeat signs in the final system.

18. Прохлопывание ритма песен

Возраст - 5-7 лет

Дети поют песню и одновременно прохлопывают ладонями ее ритм. Это упражнение особенно полезно заикающимся детям и детям со слабой речевой моторикой.

СОДЕРЖАНИЕ

Дети сидят на стульях или скамейках. Музыкальный руководитель проигрывает им знакомую песню и предлагает прохлопать в ладоши ее ритм под музыку. Дети поют песню и прохлопывают ее ритм. То же можно проделать и без музыкального сопровождения. Предлагаемые мелодии должны быть хорошо знакомы детям.

Усложненный вариант.

Дети стоят друг за другом на расстоянии двух-трех шагов. Музыкальный руководитель проигрывает им знакомую мелодию и предлагает прохлопать ее ритм. Дети, стоя на месте, под музыку выполняют это задание, после чего они прохлопывают ритм песни без музыки. Хорошо усвоив ритм, дети передают его движениями: четверти - ровными шагами, восьмые - легкой пробежкой на носках, половинные ноты - остановкой.

Руки при движении удобнее держать на бедрах. После того, как дети научатся точно передавать ритм песен хлопками в ладоши и движениями, можно предложить им выполнять упражнение одновременно с пением.

На зеленом лугу

Украинская народная песня

Умеренно

Мелодия *mf*

На зе - ле - ном лу - гу их -

Ритм

вох! По - те - рял я ду - ду их - вох!

Ритм

Как на тоненький ледок

Русская народная песня

Подвижно

Мелодия

Как на то_ненький ле - док вы_пал бе_ленький сне -

Ритм

52

- жок. Эх! Зи_муш_ка, зи_ма, зи_ма снеж_на_я при_

шла. Эх! Зи_му_шка, зи_ма, зи_ма снеж_на_я при_шла!

Петушок

Латвийская народная песня

Умеренно

Мелодия *mf*

Ут_ром толь_ко зор_ька над зем_лей вста_ет

Ритм

гром_ко на дво_ре наш пе_ту_шок по_ет.

Пе_ту_шок, по_гром_че пой,

раз_бу_ди ме_ня с за_рей.