«ОТ ЖЕСТА К ТАНЦУ»

для детей от *3* до *7* лет

Хореограф:
Щеглова Е.Г.

СЛОВАРЬ ПАНТОМИМИЧЕСКИХ И ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Предложенный материал «**Словарь пантомимических и танцевальных движений»** -является одной из трех книг комплекта пособий под общим названием ***«ОТ ЖЕСТА К ТАНЦУ»*** и является необходимым справочным приложением к методике развития у дошкольников творчества в танце.

Главная идея методики - научить детей осмысливать образное содержание, творчески воплощаемое ими в танце. Это достигается через освоение дошкольниками ***языка выразительных движений*** (пантомимических и танцевальных), которые используются в танце для образного воплощения.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ КОМПЛЕКТА

«Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5-7 лет творчества в танце»

«Музыкальный репертуар к танцевальным упражнениям, этюдам и спектаклям»

«Словарь пантомимических и танцевальных движений (доступных дошкольникам)»

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА СЛОВАРЯ

ЧАСТЬ 1	ЧАСТЬ 2
1.Пантономические движения 2.Жесты и пластика (в танце, драматизации) 3.Пространственные положения и перемещения	Движения и положения ног в танце 1.Основные положения ног 2.Основные движения ног в танце

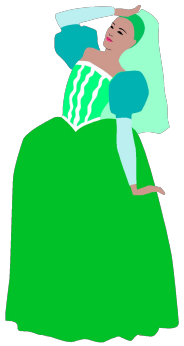
- в системе дошкольного обучения

в работе кружков, самостоятельной деятельности детей

Программа может быть использована

-в повышении квалификации специалистов дошкольного обучения и родителей

-в индивидуально-домашнем обучении



ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

НАПРАВЛЕНИЕ ВЗГЛЯДА

«ОГЛЯНУТЬСЯ НАЗАД»

Движение выполнено более или менее резко (в зависимости от ситуации); поворачивается только голова (подбородком до плеча), или вслед за головой разворачивается и корпус.

«СВЕРХУ ВНИЗ»

Глаза полуприкрыты веками; подбородок приподнят; положение корпуса прямое или расслаблено-небрежное; руки могут быть скрещены на груди или спрятаны за спину.

ЖЕСТЫ И ПЛАСТИКА

«ПОДНЯТЬ ГОЛОВУ ВВЕРХ»

бращение к тому, что находится выше (солнцу, небу и др.)
иотреть вверх, любоваться, мечтать.
ри этом жесте руки могут быть простерты вверх с
ткрытыми» ладошками.

ОПУСТИТЬ ГОЛОВУ ВНИЗ»

азмышление

Обида

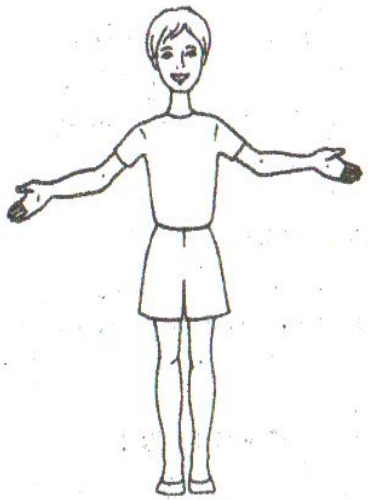
Упрямость

«ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ НА ВЫТЯНУТОЙ ШЕЕ»

Любопытство, прислушивание.

Удивление.

Шея вытянута, плечи опущены, корпус прямо; подбородок слегка приподнят; на лице соответствующая мимика.



«ПРЯМО ДЕРЖАТЬ ГОЛОВУ»

Открытость. Гордость. Хорошее настроение

Голова приподнята, взгляд – «сверху вниз»;

Корпус прямой или удерживается

в расслабленно-небрежном положении.

КОРПУС

«СКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД

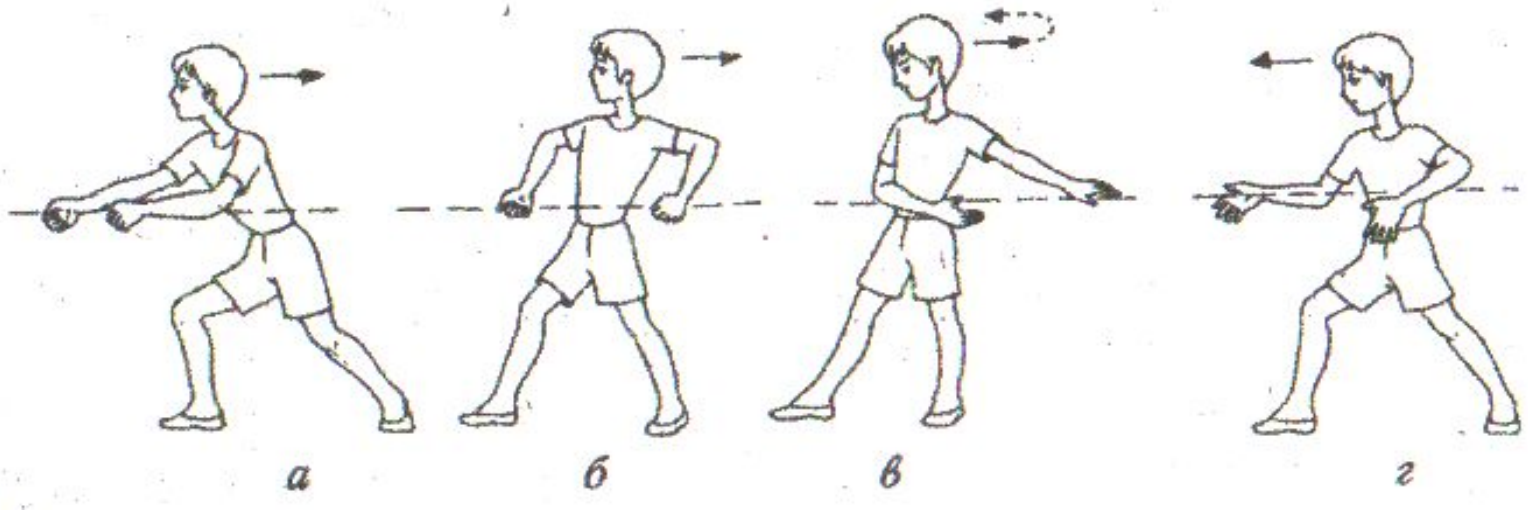
Согнуться под «тяжелым грузом, который лежит на спине»

Корпус согнут в пояснице и наклонен вперед; плечи направлены вперед и вниз; при этом руки как бы придерживают груз на спине.

Изображать старого человека.

Корпус сгибается не только в поясничном, но и в грудном отделах позвоночника и наклоняется вперед; при этом спина ссутулена, плечи выведены вперед и опущены вниз; рука может опираться на палку или, согнутая в локте.

«КАЧАНИЕ КОРПУСОМ ВПЕРЕД – НАЗАД»



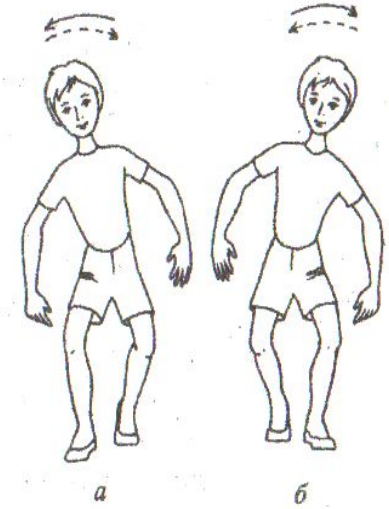
«Перетягивать канат» «Тащить репку из земли»
«Пилить дрова»

Сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то вперед, то назад, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; ноги располагаются одна перед другой; при этом кисти рук сжать в кулаки, будто они что-то держат. Движение выполняется несколько раз подряд.

«КАЧАНИЕ КОРПУСОМ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ»

Изображать раскачивание под ветром деревьев, трав и другое.

Сгибаясь в пояснице, наклонять корпус то в одну сторону, то в другую, переводя тяжесть тела с ноги на ногу; при этом руки подняты над головой и качаются из стороны в сторону, изображая ветви деревьев, стебли трав.



Изображать неуклюжесть

Движения корпуса аналогичны вышеприведенным; при этом руки отведены от корпуса немного в стороны, подчеркивая «тучность» телосложения; ногами можно выполнять топающие, тяжеловесные движения.

«ОТКИНУТЬСЯ НАЗАД»

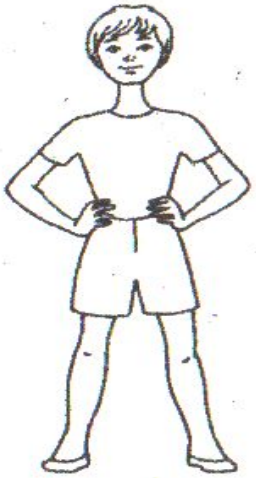
Величайшая степень открытости и жизнерадостности

Корпус прямой, «открытый», прогибается немного назад (в грудном отделе позвоночника);при этом голова откинута назад так, что приходится рукой придерживать головной убор.

Искреннее приятие в момент радостной встречи; распахнуть объятия.

Корпус прогибается в грудном отделе позвоночника и откидывается назад; при этом исполнитель может отступить на шаг-два назад и развести руки в стороны, ладони повернуты вверх («открыты» партнеру); на лице – выражение радости.

«ОТКРЫТЫЙ» КОРПУС



Открытость, доверие, хорошее настроение. Молодечество, бесстрашие, прямота.

Корпус прямой, плечи развернуты в стороны, лопатки опущены вниз; голову держать прямо, подбородок приподнят; при этом руки могут быть в различных положениях: на поясе, разведены в стороны с «открытыми» ладонями, за голову (приложив ладонь к затылку) и др.

Отпрянуть от внезапного испуга

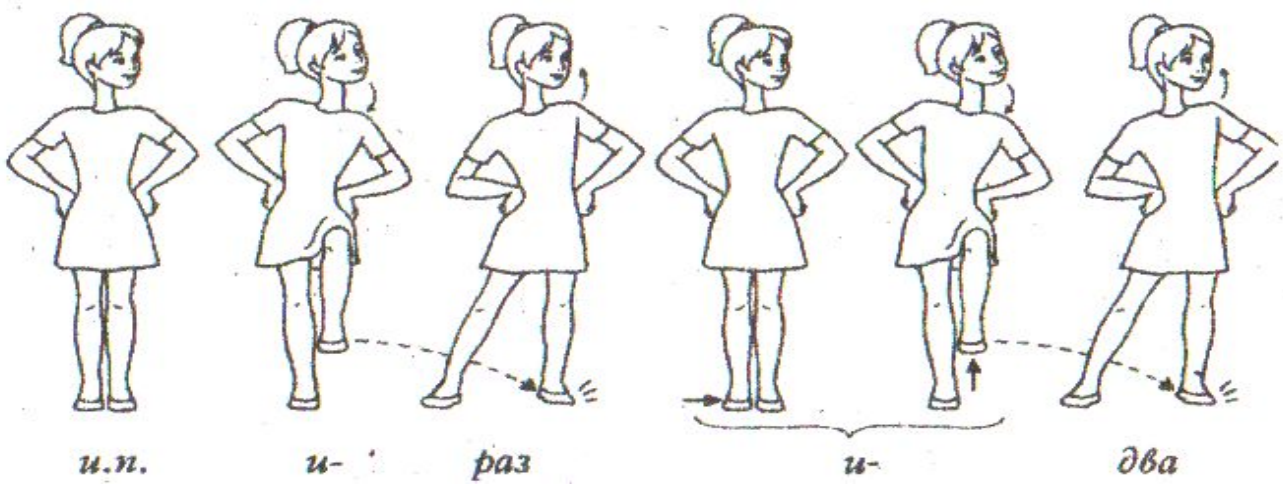
Движение корпуса назад выполняется резко; при этом исполнитель может отступить назад и загородиться руками

«ПОКЛОН КОРПУСОМ»

Приглашать, приветствовать, благодарить, просить

Корпус из прямого положения наклонить вперед (чем ниже поклон, тем больше выражается почтение, уважение). В русском поклоне могут участвовать руки: одну или обе руки приложить к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в направлении партнера) и опустить вниз (перед собой); при возвращении корпуса в исходное положение руки опускаются вниз. Поклон выполняется стоя, как правило, на выпрямленных в коленях ногах.

«ПОДДЕВАТЬ ПЛЕЧОМ СНИЗУ ВВЕРХ»



Опустить вниз одно плечо, наклонив корпус вбок, затем разгибая корпус, как бы поддеть плечом вверх. При этом спина прямая, лукавый взгляд направлен на партнера. Движение может выполняться боком на приставном шаге и сочетаться с элементами притопа, «каблучок» и другие, руки - в положении «на пояс».

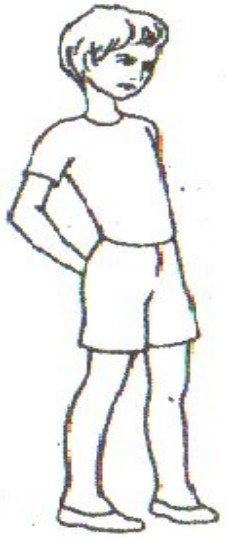
РУКИ

«ВЫТЯНУТЬ ВПЕРЕД»

Сильно стремиться к чему-либо, просить.

Вытянуть руки вперед так, чтобы кисти, продолжая линии рук. Были повернуты ладонями либо вверх, либо вниз; пальцы чаще выпрямлены, но не сомкнуты плотно между собой. Корпус подается вперед с одновременным выпадом на ногу.

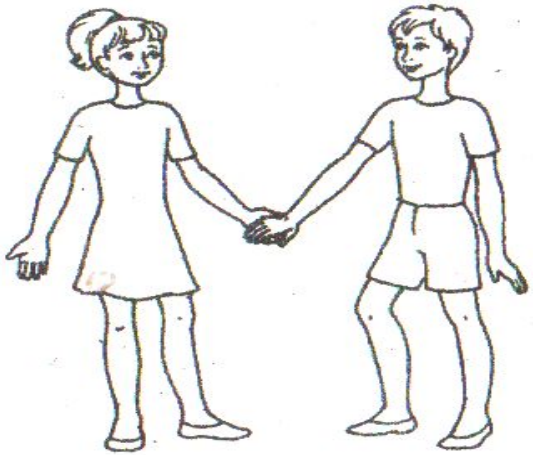
«РУКИ ЗА СПИНУ»

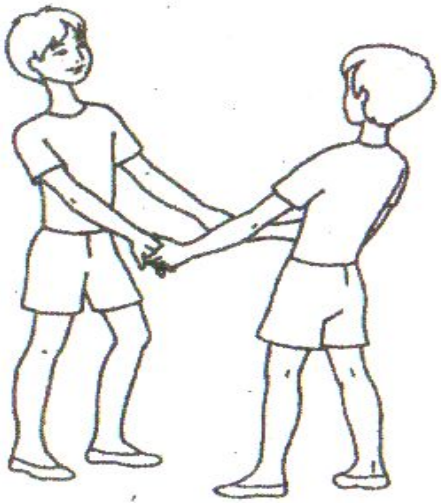


Недоверие («спрятать руки»), нежелание общаться («не подать руки»).

Руки завести за спину и сложить ладонь-в-ладонь на уровне талии; локти отведены в стороны, положение головы и корпуса зависят от характера исполнения.

«ВЗЯТЬ ДРУГОГО ЗА РУКИ»





Согласие, единение.

Партнеры, стоя бок о бок, ближайшими руками, или стоя лицом друг к другу, берутся обеими или одноименными руками. При этом дети смотрят в глаза друг-другу, выражая доброе расположение и внимание к товарищу. Корпус при этом свободен и соответствует танцу.

«ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ РУК»

Изящество, гармоничность, «обученность»

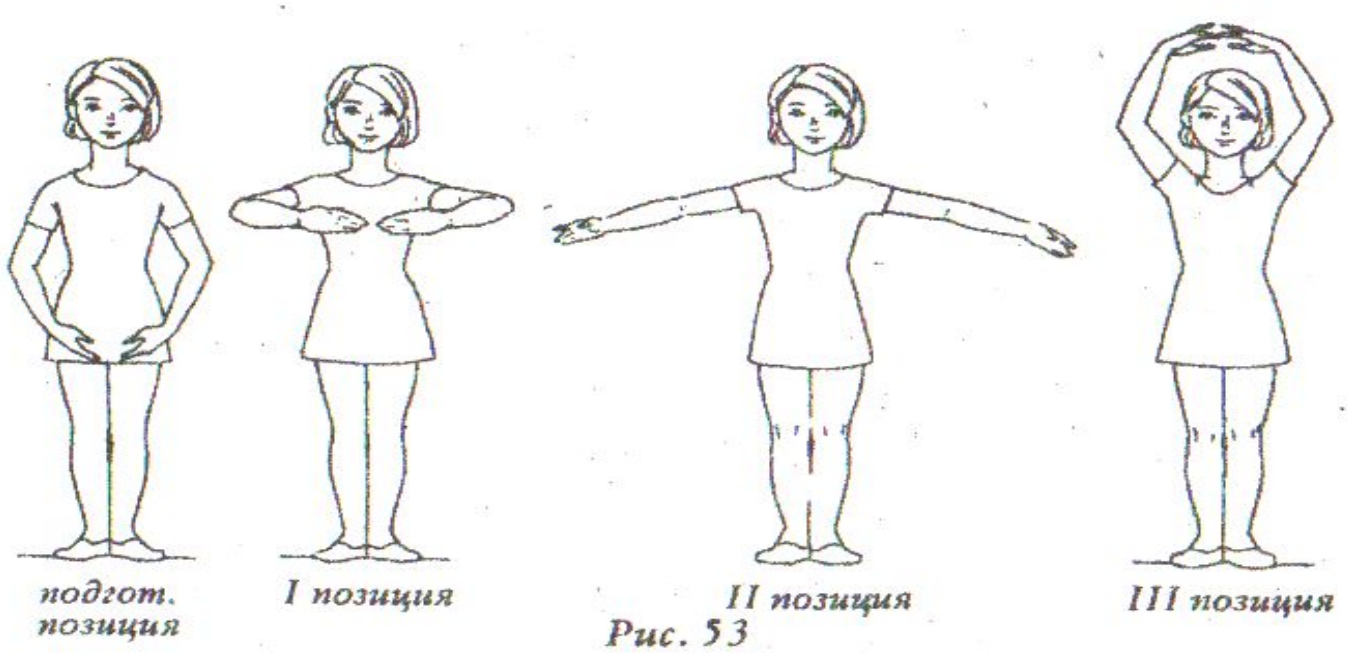


Рис. 53

Руки мягко округлены в локтях и запястьях и могут быть в разных позициях: внизу (подготовительная позиция); перед собой (первая позиция);в стороны (вторая позиция). Могут быть смешанные позиции (например, одна рука – в третей, другая рука – во второй позиции).

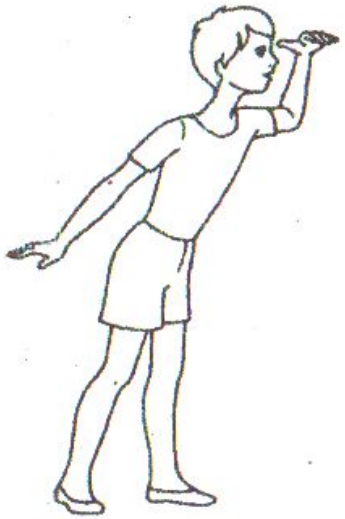
ЛАДОНИ

«ПРИЛОЖИТЬ ЛАДОНЬ К ЩЕКЕ»

Задуматься. Мечтать.

Приложить к щеке ладонь так, чтобы ее основание лежало у подбородка, а пальцы были направлены к виску. При этом можно склонить голову вперед или вбок или слегка поднять вверх; на лице выражение мечтательной рассеянности.

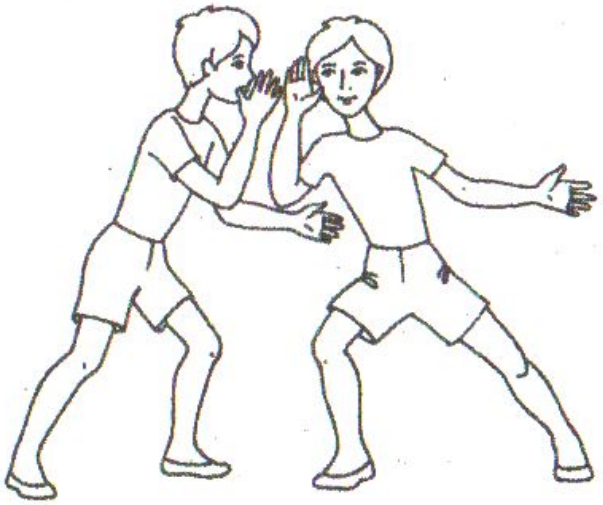
«КОЗЫРЬКОМ»



Смотреть, вглядываться вдаль.

Кисть (ладонью вниз) приставить ко лбу так, чтобы касаться его большим пальцем, остальные пальцы сомкнуты и «козырьком» нависают над глазами. При этом можно сделать выпад на ногу вперед (в сторону); корпус прямой и выведен в направлении устремленного взгляда.

«ПРИСТАВИТЬ ЛАДОНЬ»



Шептать на ухо партнеру

Кисть со слегка согнутыми пальцами приставить ребром вертикально,, сбоку ото рта. При этом «рупор» обратить к уху партнера, склонившись к нему корпусом, с выпадом ноги.

Прислушиваться к звукам пространства

Руку согнуть в локте так, чтобы пальцы (средний и указательный) касались головы позади уха, направленного в сторону предполагаемого источника звука; корпус отвести, наклонить в ту сторону с большим или меньшим выпадом на ногу.

КИСТЬ, КУЛАК

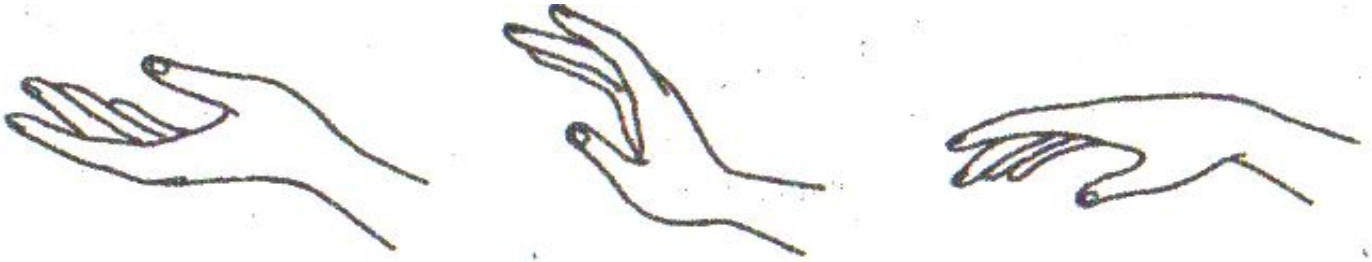
«УДАРЯТЬ КУЛАКОМ В ГРУДЬ"

Хвастаться

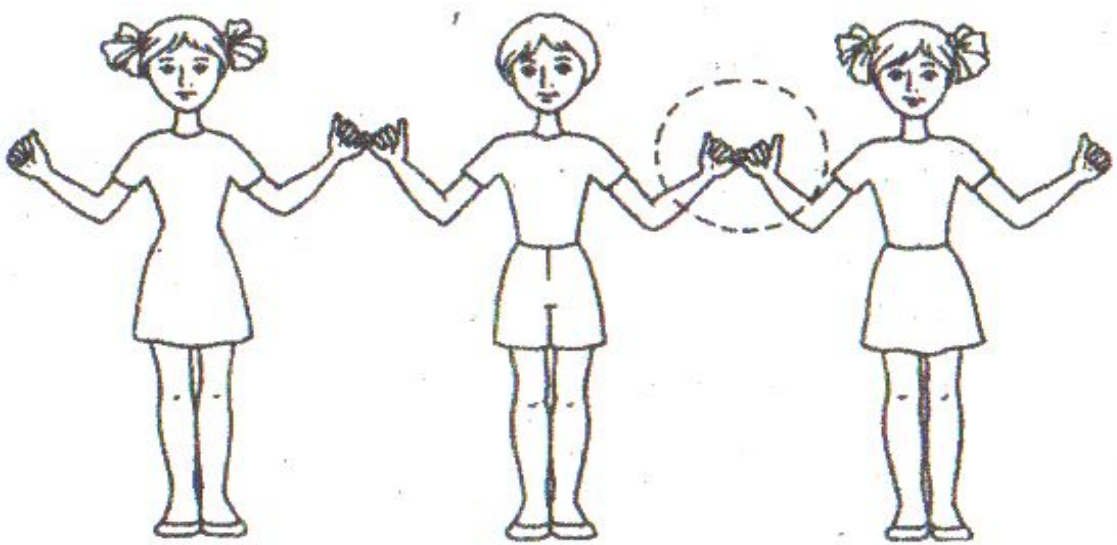
Ударять себя кулаком в грудь, один или несколько раз подряд. При этом корпус с «выпяченной» грудью можно слегка откинуть назад, а также поднять голову («задрать нос»); сохраняя тяжесть тела на одной ноге, другую свободно выставить в сторону (на всю стопу или на пятку).

Мягкость, нежность, плавность, покой.

Кисть мягко сгибается в запястье, пальцы естественно округлены и изящно сгруппированы.



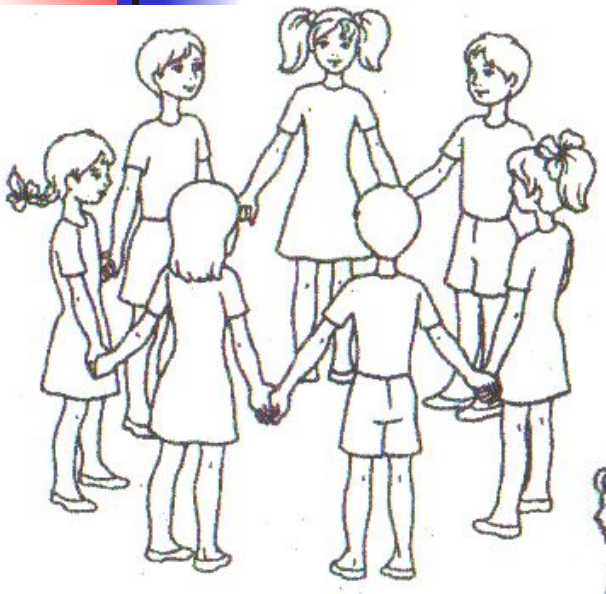
ПАЛЬЦЫ
«СЦЕПИТЬСЯ МИЗИНЦАМИ»



Прием в некоторых народных танцах

Исполнители, стоя бок о бок и сцепившись мизинцами, двигаются цепочками, руки держать полусогнутыми в стороны – перед собой, слегка покачивая ими в ритме танца.

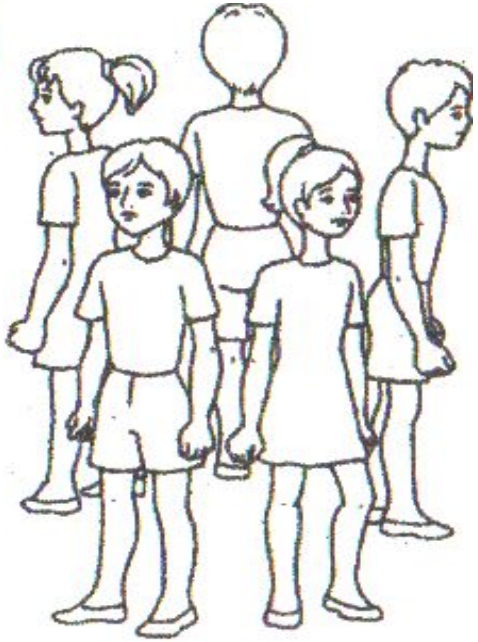
ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ



«СТОЯТЬ В КРУГУ»

Объединиться

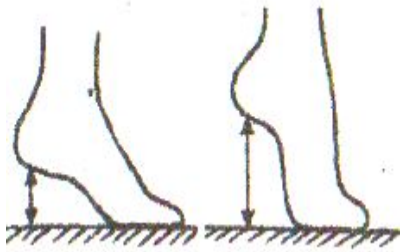
Дети стоят лицом в круг; можно взяться за руки.



Занять «круговую оборону»

Несколько человек стоят спинами в круг, плечом к плечу или на некотором расстоянии друг от друга, т.е. более узким или широким кругом.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НОГ СТОПЫ



«ПРИПОДНЯТЬСЯ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ»

Воздушность, возвышенность, легкость, изящество, стараться казаться выше.

Опора на переднюю часть стопы; пятка приподнимается над полом; «полупальцы» могут быть высокими и низкими – в зависимости от подъема пяток над полом.

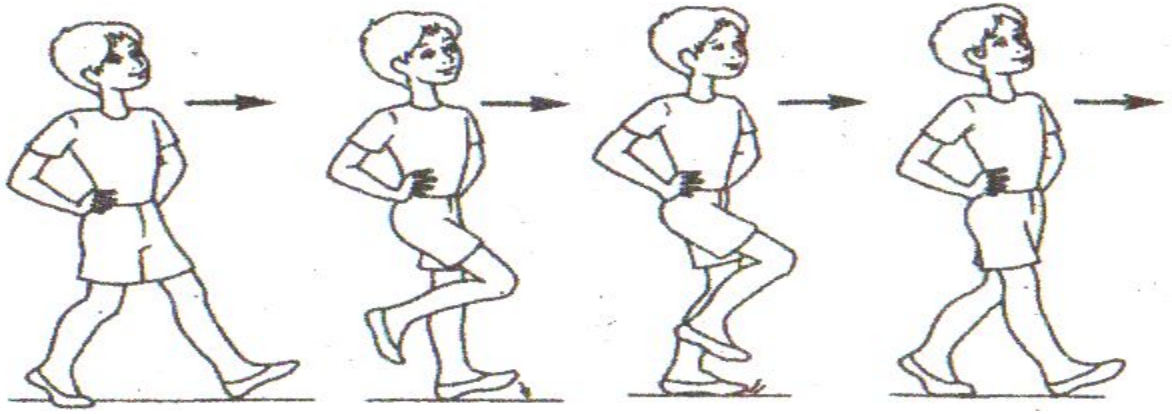
«ПОСТАВИТЬ НОГУ НА ПЯТКУ»»

Задор, задиристость, хвастовство.

Поставить ногу вперед (в сторону) на пятку без перевода на нее тяжести тела. Это – один из элементов многих плясовых движений.

«ВСТАТЬ НА ПЯТКУ»

Задорная, беспечная уверенность (один из составных элементов шага с пятки).



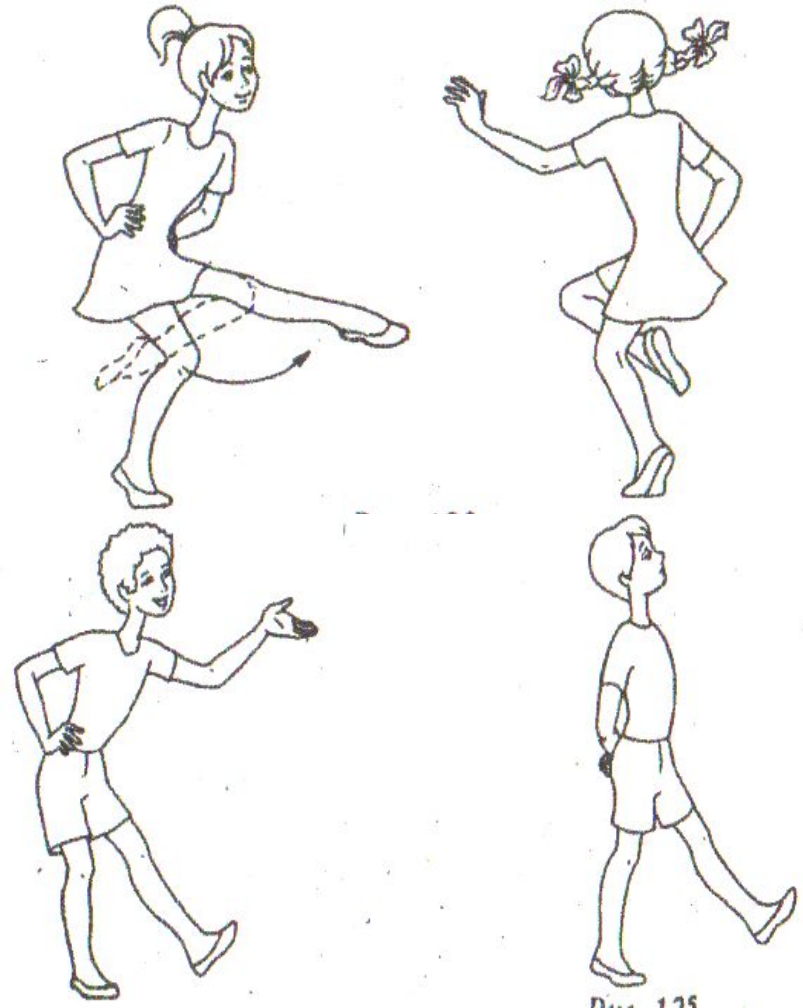
Поставить ногу вперед на пятку и перевести на нее тяжесть тела (затем опустить на пол переднюю часть стопы – мягко или с «пришлепыванием»). То же самое движение выполняется, но с другой ноги.

«ВЫТЯНУТЬ НОСОК»

Изящество, легкость, подтянутость

опа, разгибаясь в голеностопном суставе,
в к бы удлиняет линию ноги. Руки мягко округлены
и роны.

«ВЫТЯНУТЬ НОСОК»



«Острота», «острословие»

Стопа, разгибаясь в голеностопном суставе, вытягивается и как бы удлиняет линию ноги. При этом может использоваться движение резкого «вынимания» ноги на воздух (сначала согнуть ногу в колене, затем выпрямить ее, направить носком в сторону партнера). Корпус можно наклонить немного вперед.

«ОТТЯНУТЬ НОСОК (НА СЕБЯ)»

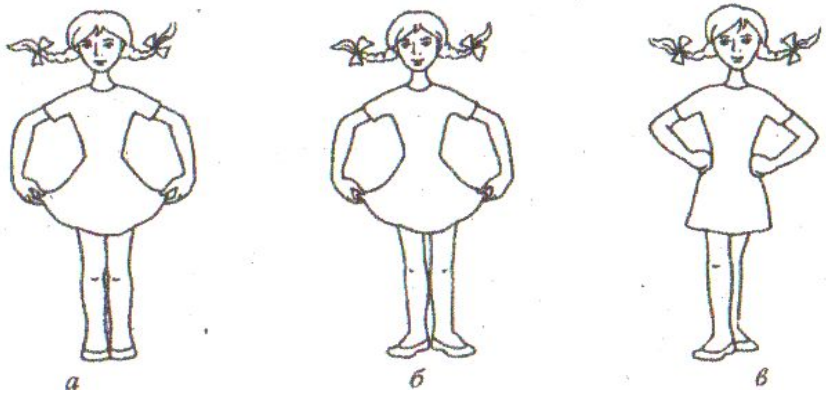
Задор, задиристость, хвастовство, зазнайство

Сгибая стопу в голеностопном суставе, оттянуть ее «на себя», чтобы она была под прямым углом к голени.

КОЛЕНИ

«ВЫПРЯМИТЬ КОЛЕНИ (НОГИ ВМЕСТЕ)»

Уравновешенность. Исходное положение многих движений в танце.



…ить в коленях; стопы
развернуты носками
«открытый», голова держится прямо.

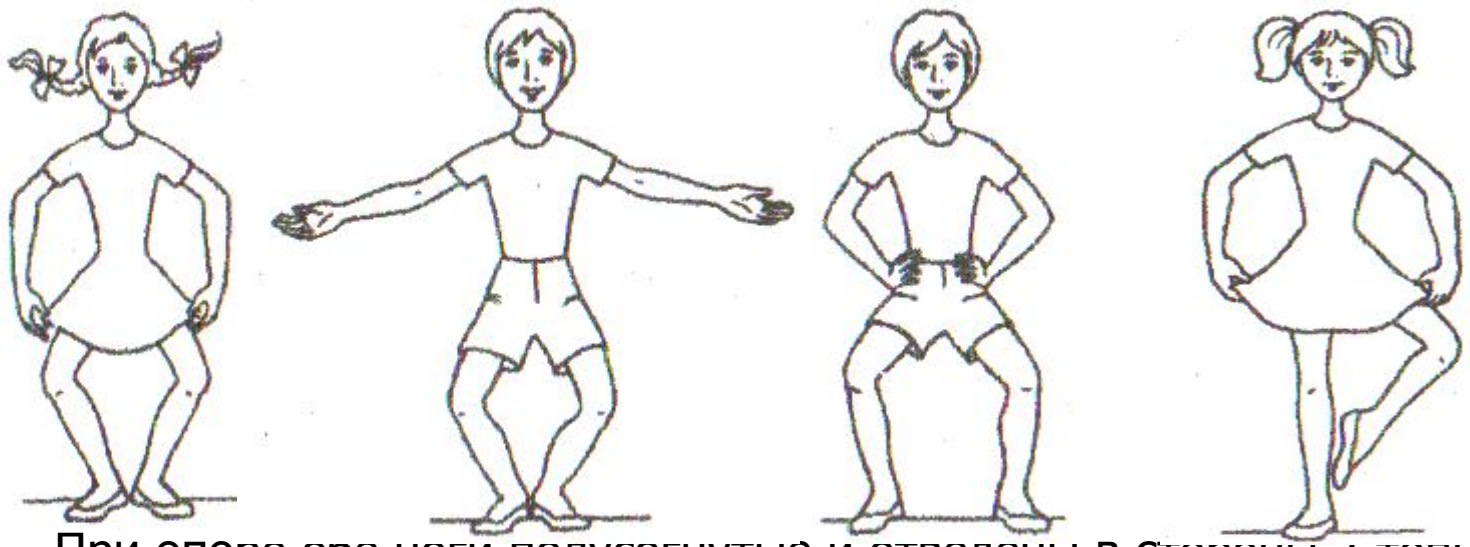
…ОЕ» КОЛЕНО

Неловкость, угловатость, комизм.
…стояние –куклы.

…олен… согнуты в коленях,
… носками внутрь.
…ноге, другую согнуть в
…то положение
народных танцах.

«ОТКРЫТОЕ» КОЛЕНО

Открытость, приземистость, изящество, подтянутость, строгость.



При опоре обе ноги полусогнутые и отведены в стороны. Стопы могут быть вместе: пятки согнуты, носки – врозь или на расстоянии друг от друга.

При опоре на одну ногу, вторая нога – прямая – может быть выведена в сторону или вперед, например на каблук.

Стоя на прямой ноге, вторую согнуть в колене, направив его в сторону наружу (стопа может быть вытянута носком вниз).

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ НОГ В ТАНЦЕ
ВИДЫ БЕГА

«ВЫСОКИЙ БЕГ»

Подражание бегу лошадки.

Энергичность с оттенком изящества

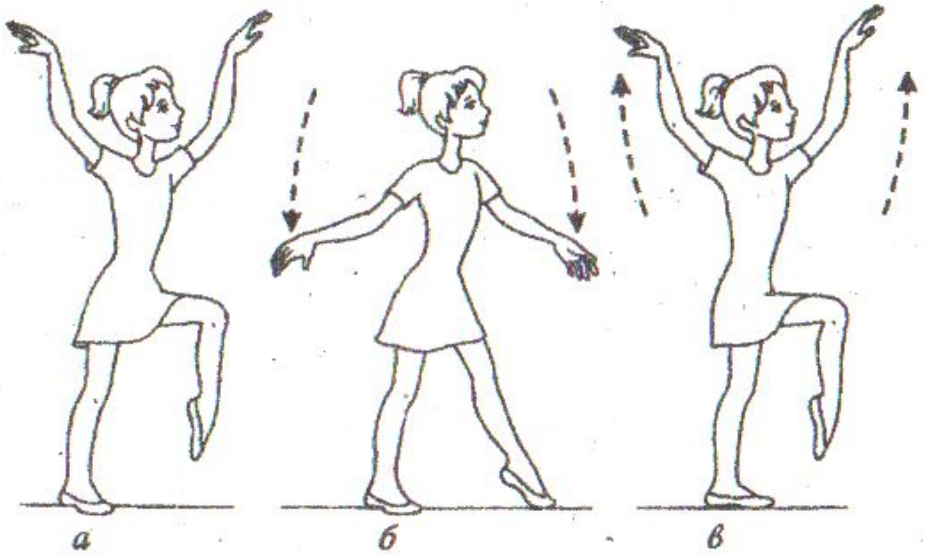
Во время бега высоко поднимать колени (в «прямом» положении). При этом можно тянуть носок вниз; спина прямая; голова поставлена прямо; руки можно вытянуть перед собой, как бы держа вожжи, или в других положениях и движениях.

«ЛЕГКИЙ БЕГ»

Легкость, воздушность, осторожность

Бег выполняется «с носка»; стопа мягко пружинит; длина шага немного короче обычного, отрыв от пола невысокий.

ВИДЫ ШАГА



«БОДРЫЙ ШАГ»

Бодрость, приподнятое настроение, праздничность

Исполняется бодро, у детей иногда с небольшим подъемом колена (в «прямом» положении). При этом корпус прямой, плечи расправлены, подбородок приподнят; движение рук четкое и скоординировано с движением ног.

«ВЫСОКИЙ ШАГ»

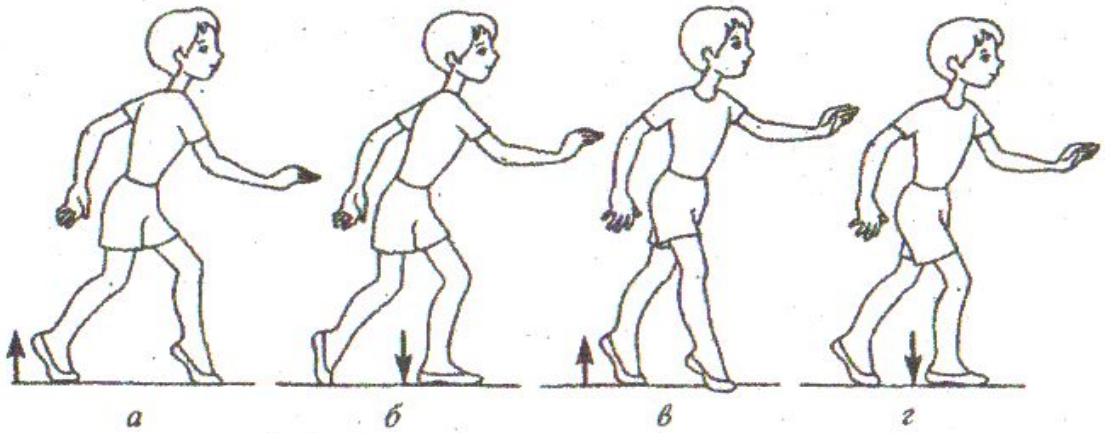
Энергичность, грациозная сила, подражание вышагиванию петуха

Шаг с высоким подъемом колена (в «прямом» положении). Руки чаще всего скоординированы с движением ног; корпус прямой или чуть подается вперед; подбородок приподнят.

«МЯГКИЙ, ПРУЖИНИСТЫЙ ШАГ»

Мягкость, легкость, изящество, невесомость

Выполняется на
пружинистой стопе, как бы покачиваясь вниз –
у на пол «с носка», затем,
о стопу,
полупальцы. При этом
ть отведены в стороны и
скоординированы с движением ног.



АЛЬЦАХ»

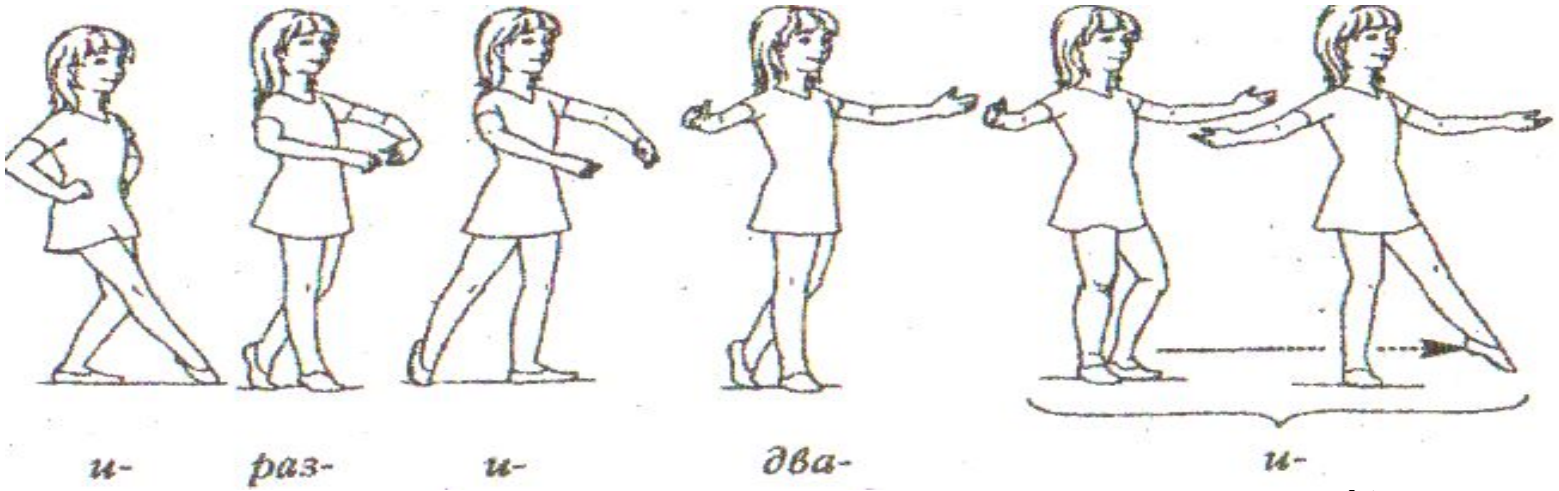
здушность, легкость, «приподняться над землей», подтянутость

Шаг на высоких полупальцах, на
ных ногах (колени не напряжены);
я в подвижном или спокойном темпе.

ВИДЫ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА

«ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ»

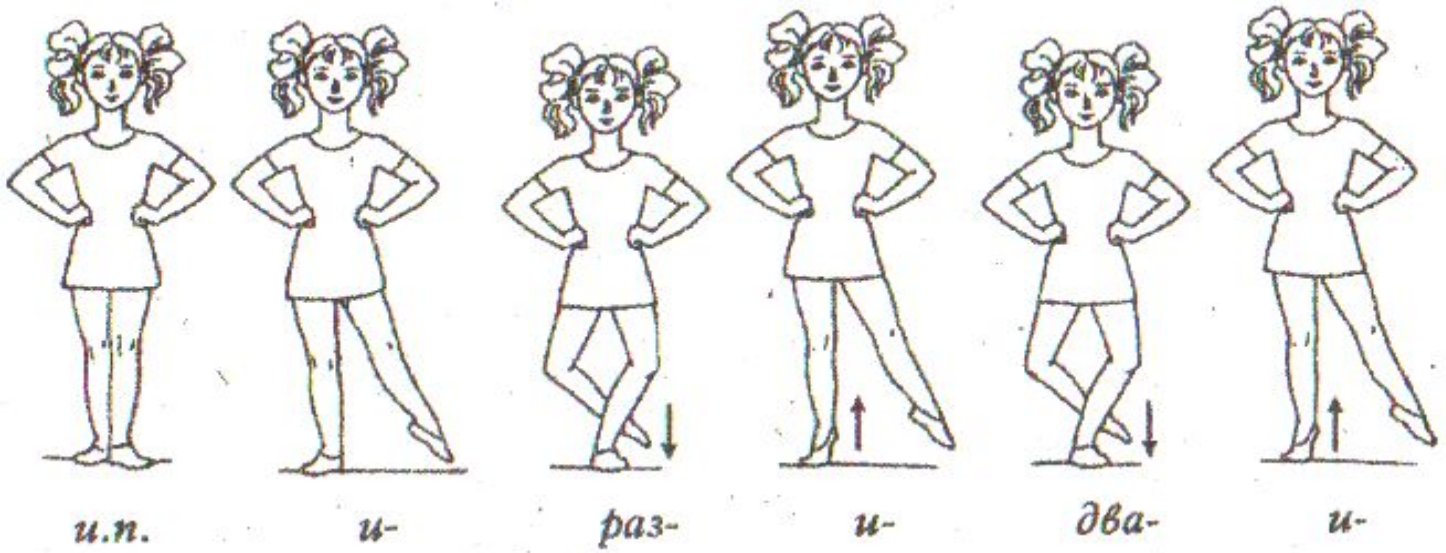
Лиричность, широта, мягкость



Основан на трех-шаге; выполняется с продвижением вперед. Сделать один большой шаг (правой ногой) и два маленьких (левой-правой), на четвертой доле движения оставшуюся сзади (левую) ногу вывести (скользнув ею по полу) вперед «на воздух», невысоко – на нее делается большой шаг при продолжении движения. Шаг выполняется мягкой поступью «с носка»; при этом руки то открываются в стороны, то закрываются «на пояс», движения рук сопровождаются поворотом головы, взглядом. Это – основной ход русского лирического танца.

«ПРИПАДАНИЕ»

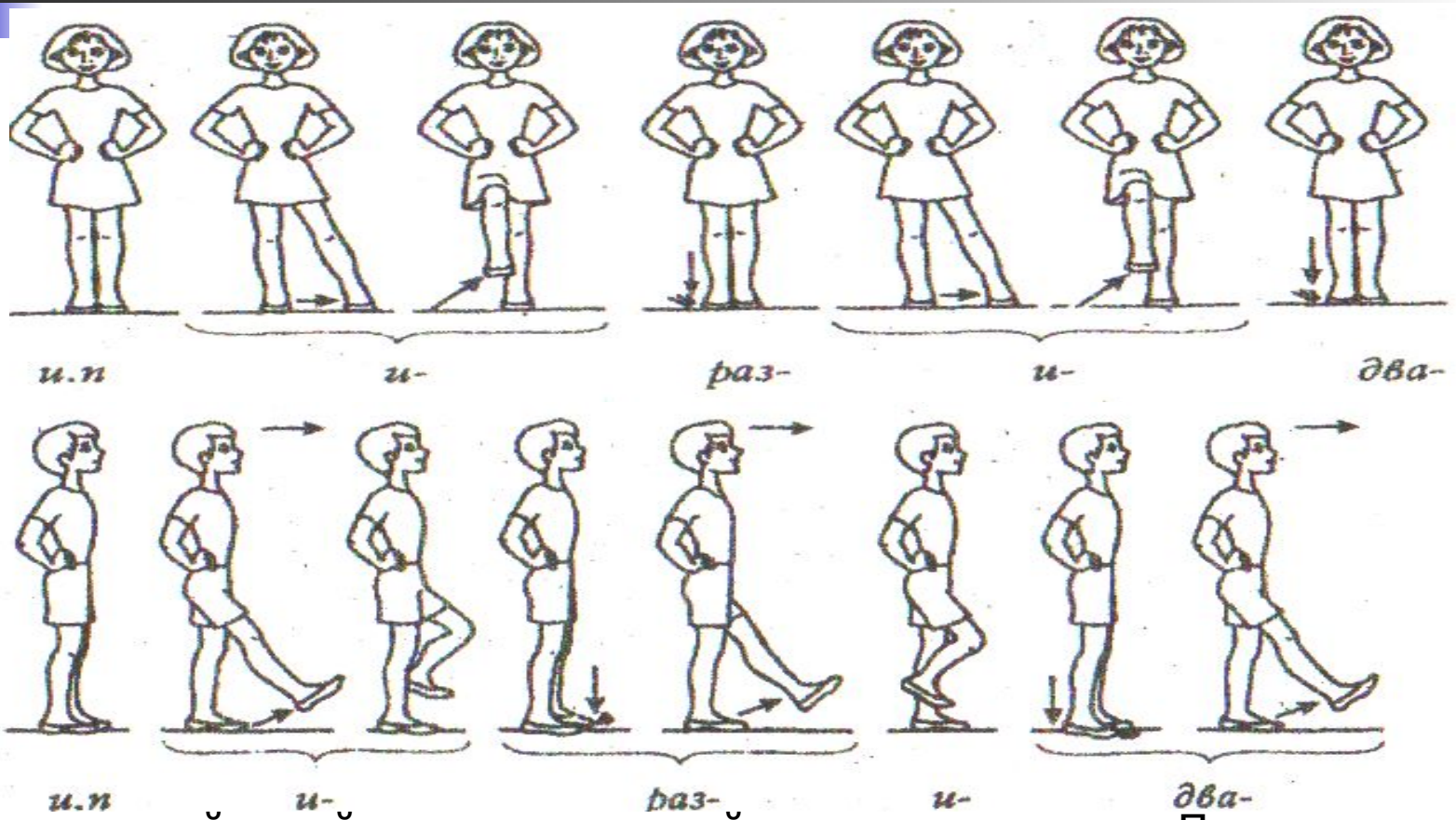
Неторопливость, мягкость, покой, лиричность



Основан на приставном шаге; выполняется с полуприседанием на первом (наступающем) шаге и «вырастающем» на втором (приставном) шаге с одновременным подъемом на полупальцы (или без него). Чаще выполняется с продвижением в сторону, но можно двигаться также вперед, назад, в повороте вокруг себя. При этом руку можно раскрыть в сторону движения или поднять, округленную в локте и запястье, над головой (вторая рука – «на пояс»); корпус прямой; взгляд направлен на раскрытую руку.

«ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРИТОПОМ»

Неторопливость, размеренная уверенность, важность, бойкость



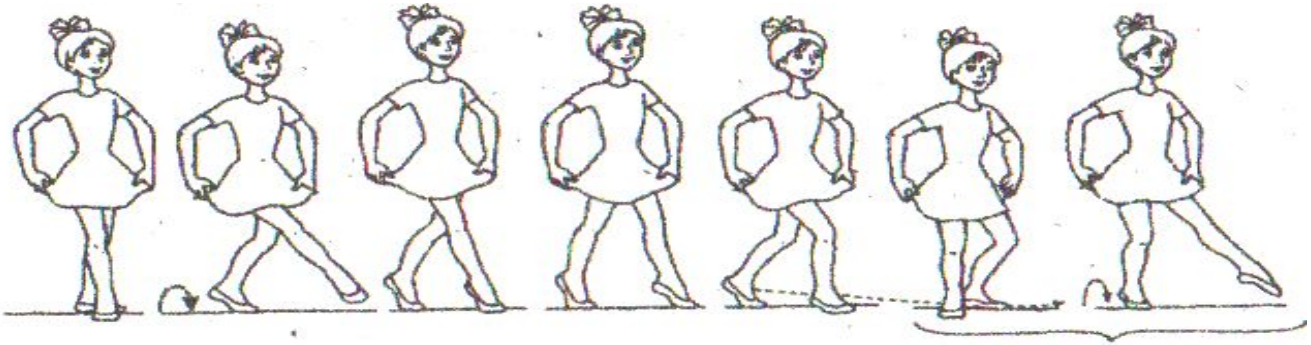
Сделать шаг правой ногой; приставляя к ней левую, притопнуть. При этом можно немного присесть, подчеркнув силу удара; корпус прямой. Можно выполнять с одной ноги или с двух ног поочередно.

«ХОРОВОДНЫЙ ШАГ»

Лиричность, мягкость, изящество (с эффектом плавного скольжения)

удлиненный шаг; при этом нога
стопы, мягко (низкие
выведен вперед, что сообщает
устремленность вперед.

«ШАГ ПОЛЬКИ»

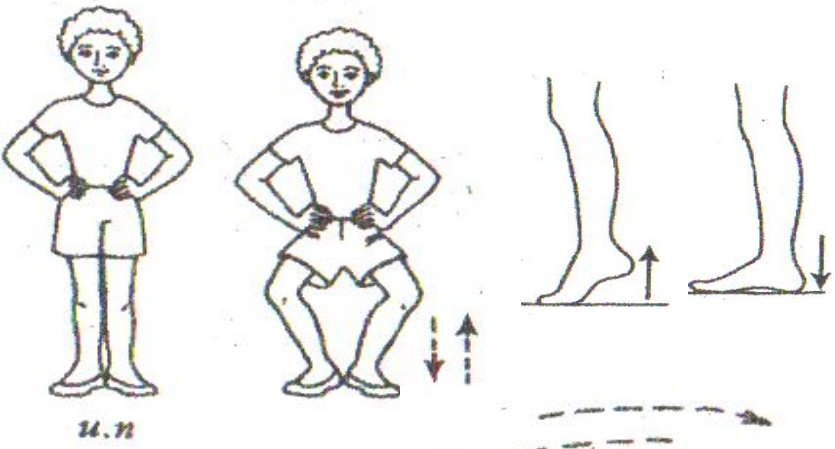


Ос ать три
коротких шага на полупальцах (поочередно: правой-левой-правой) – с последним шагом опуститься на всю стопу (правой ноги); затем слегка подпрыгнуть на правой, одновременно левую ногу, скользнув стопой по полу, вывести вперед, невысоко «на воздух».

КАЧАНИЯ

«КАЧАТЬСЯ ВНИЗ - ВВЕРХ»

Мягкость, плавность



Можно пружинить коленями, то полуприседая, то «вырастая»; или качаться на стопе, то приподнимаясь на полупальцы, то опускаясь на всю стопу. Сочетание пружинности колен и стоп увеличивает амплитуду качания, придавая движению большую выразительность.

«МАЯТНИК»

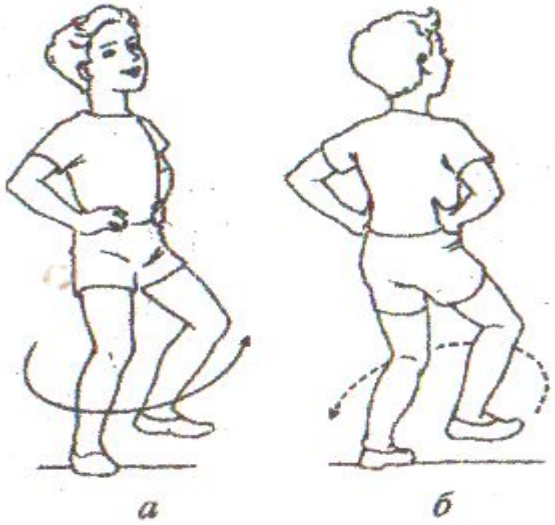
Ноги поставить вместе (стопы в «прямом» или «открытом» положении); все тело (от стоп до затылка), - как единый негнущийся стержень. Перевести тяжесть тела на передние части стоп, затем - на пятки; так качаться, не отрывая ступней от пола и сохраняя равновесие при максимально возможной амплитуде раскачивания.

ПОВОРОТЫ

«ВРАЩЕНИЕ»

Наивысшее эмоциональное проявление (радости, гнева); изображение вращающегося предмета («волчка», веретена)

Быстрый поворот вокруг себя (в один или несколько оборотов) с опорой на полупальцы одной ноги; вторая нога отталкиванием сообщает движению вращательный импульс и после этого поджимается к опорной. При этом корпус прямой, руки «собраны» у корпуса в том или ином положении, или прижаты к нему.

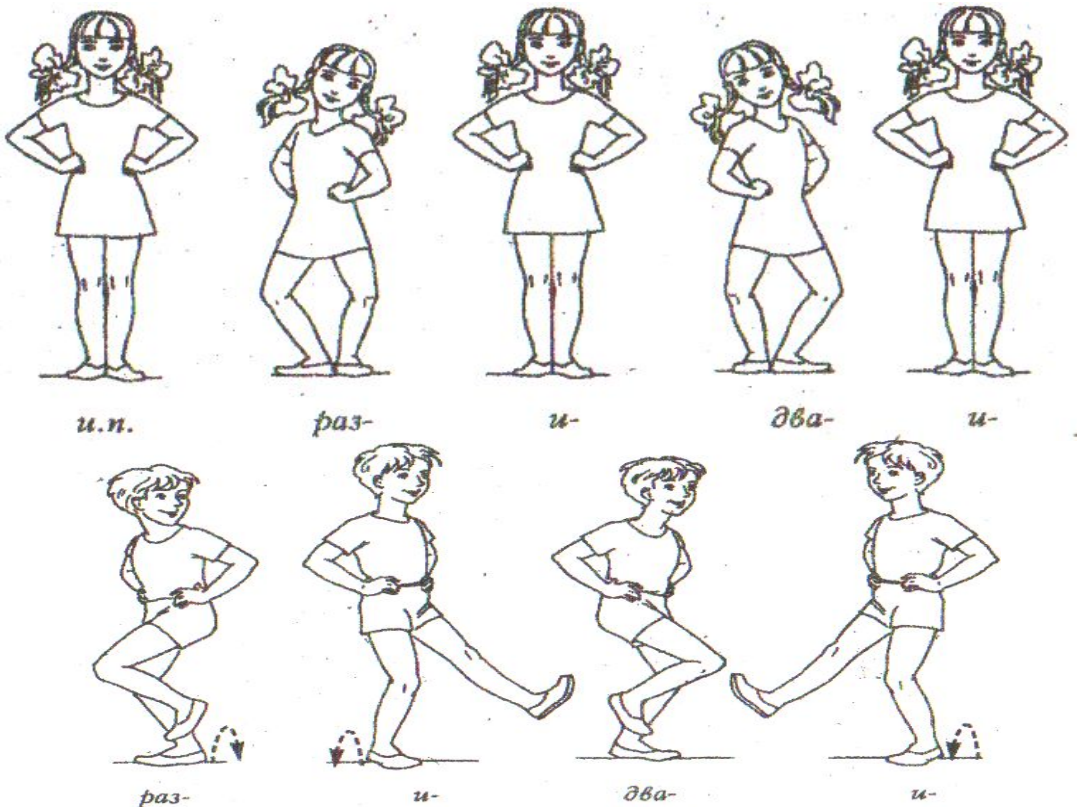


«КРУЖЕНИЕ»

Достаточно быстрые повороты вокруг на шаге, беге или прыжках (на двух ногах или с ноги на ногу). При этом корпус может быть «открытым» или «закрытым» - в зависимости от настроения, руки, голова могут быть в различных положениях.

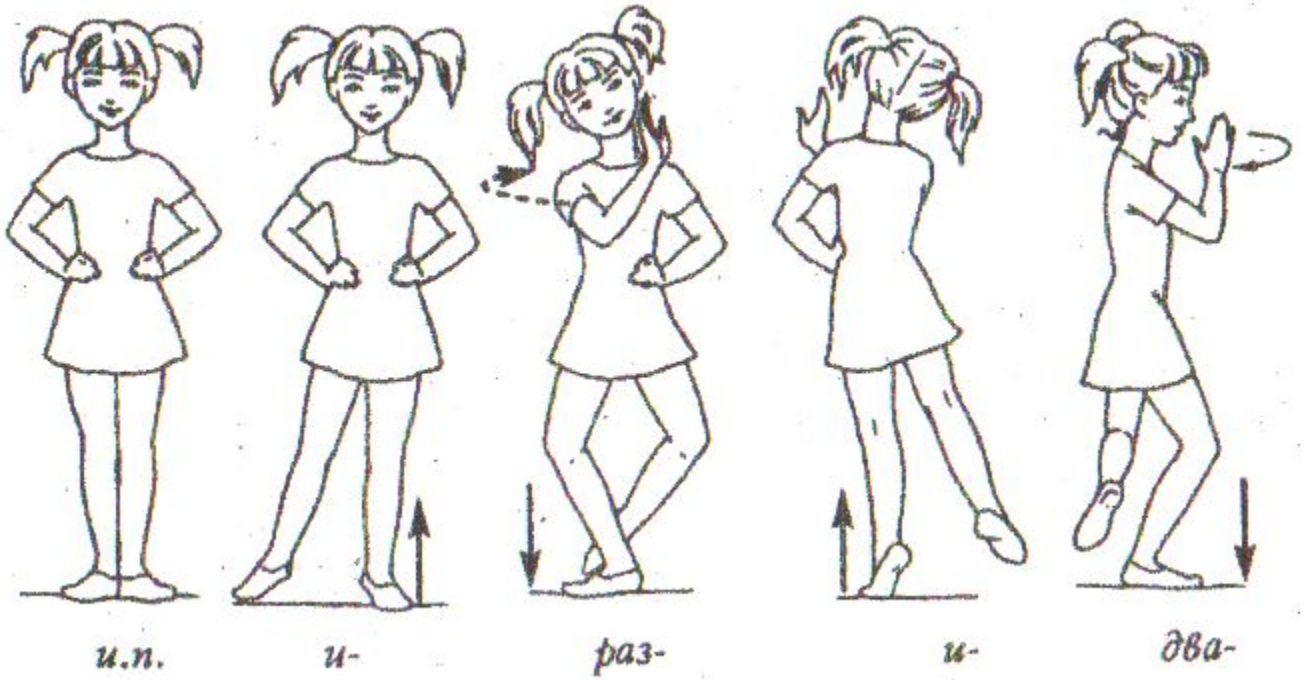
«ПРУЖИНКА»

Кокетничать, хвалиться, поддразнивать, «выкрутасничать»



Менять ракурсы, поворачиваясь из стороны в сторону или вокруг себя. При этом можно выполнять плясовые «коленца».

Застенчиво отворачиваться от прямого взгляда

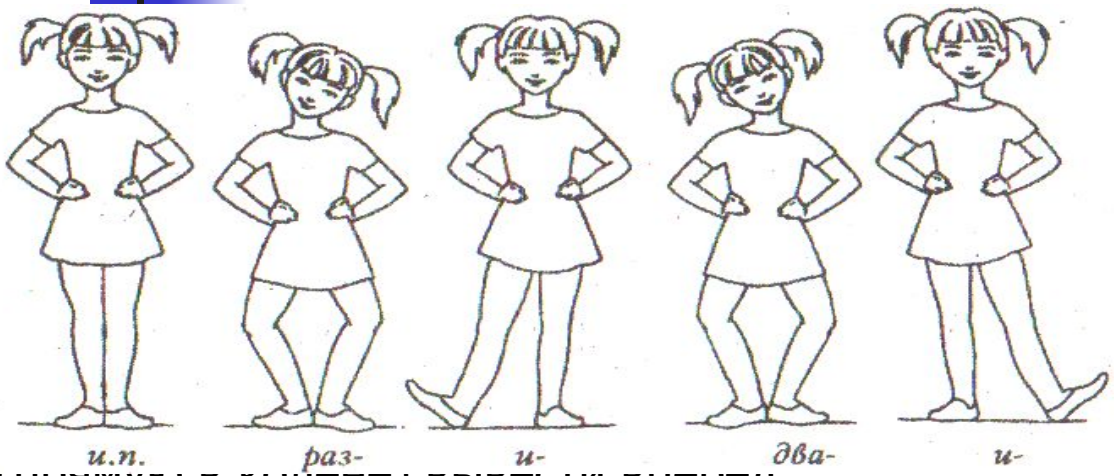


Медленно поворачиваться вокруг себя на шаге (например, припадании). При этом лицо отворачивается и корпус слегка отклоняется в сторону поворота; можно загородиться («от взгляда») рукой, кисть которой повернута ладонью «от себя» (жест «не надо»).

ПРИСЕДАНИЯ

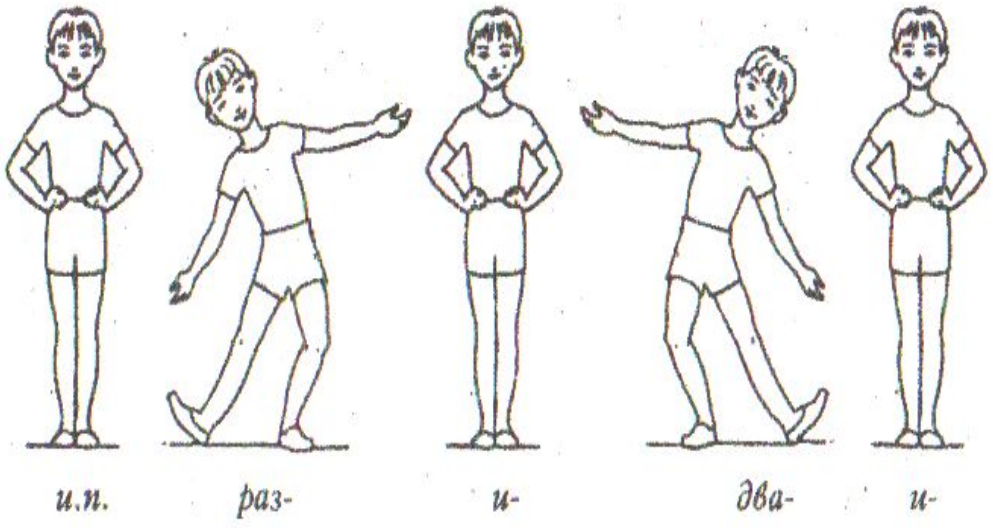
«ПОЛУПРИСЕДАНИЯ С КАБЛУЧКОМ

Смягченная задорность



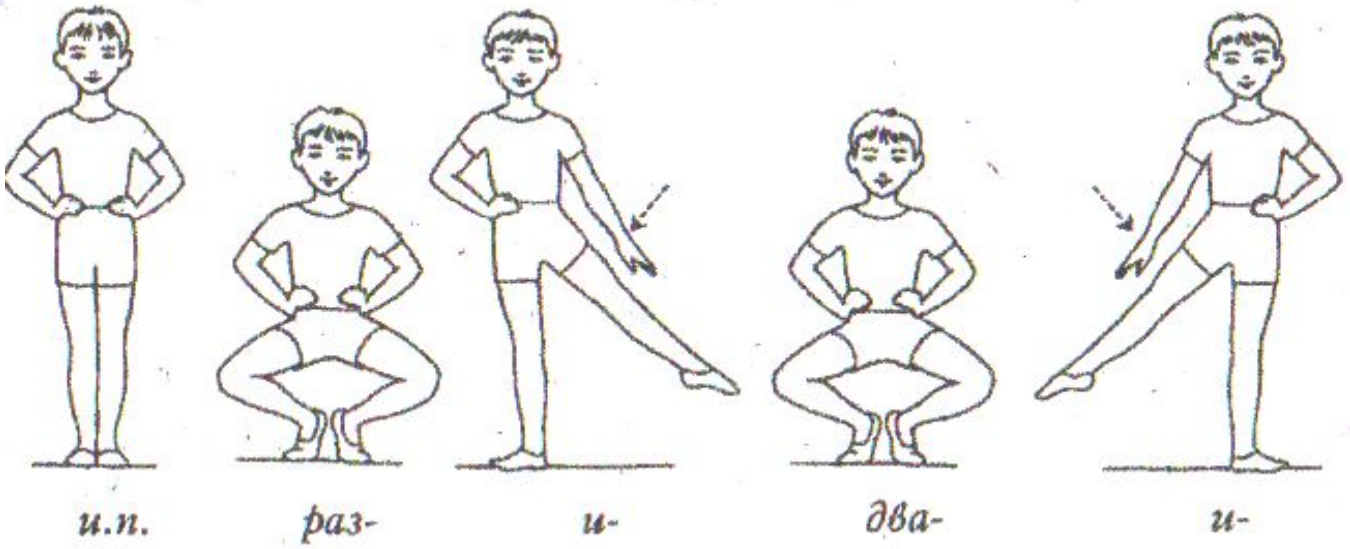
Слегка присесть на двух ногах
зь), затем
ноге и вывести вторую ногу
ли в
прямой, руки – «на пояс».

(прямую в колене) вывести вперед (или в сторону) на каблук, затем «вырасти « на опорной ноге, одновременно приставив к ней вторую ногу.



«ПРИСЯДКА»

Сила, ловкость, молодечество, удаль

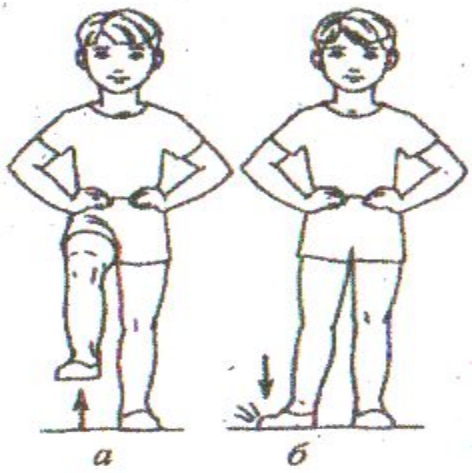


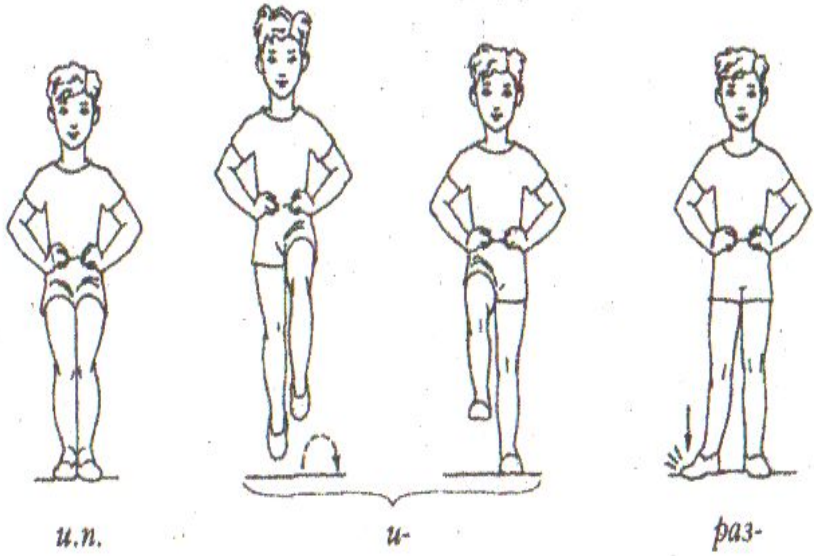
Повторяющиеся приседания с опорной на полупальцы обеих ног и разведением коленей в стороны. При «вырастании» можно поочередно выводить то одну, то другую ногу в сторону на каблук (или «на воздух») и ударять по ней ладонями.

ПРИТОПЫ

«ОДНОЙ НОГОЙ»

Уверенность, утверждение, важность





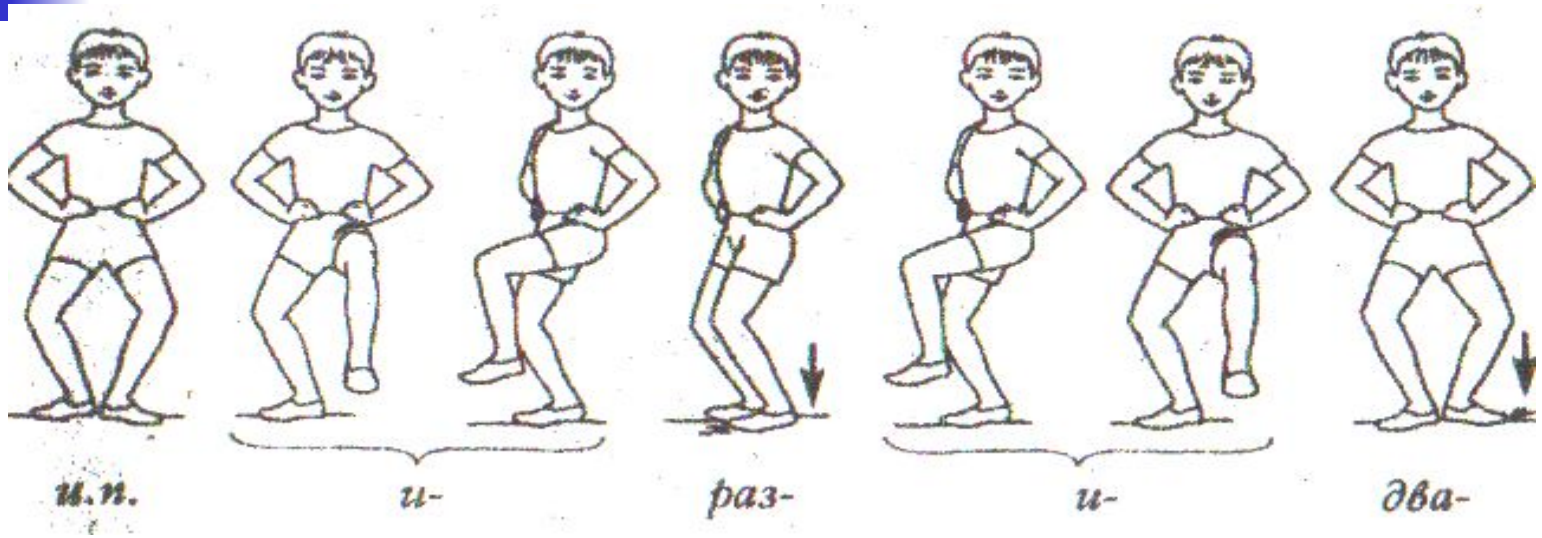
Переводя тяжесть тела на одну ногу, другую согнув в колене, поднять над полом перед собой («затакт»), а затем топнуть ею чуть впереди опорной ноги. Движение выполняется с одной ноги и повторяется несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус – «открытый», руки «на пояс», голова поставлена прямо, подбородок приподнят.

«Точка» в конце движения

Одиночный удар ногой впереди опорной (можно выполнять после небольшого перескока с ноги на ногу на месте). При этом руки могут быть в стороны (с «открытыми» ладонями); корпус прямой; подбородок приподнят.

«ПРИТОПЫ С РАЗВОРОТОМ КОЛЕНА»

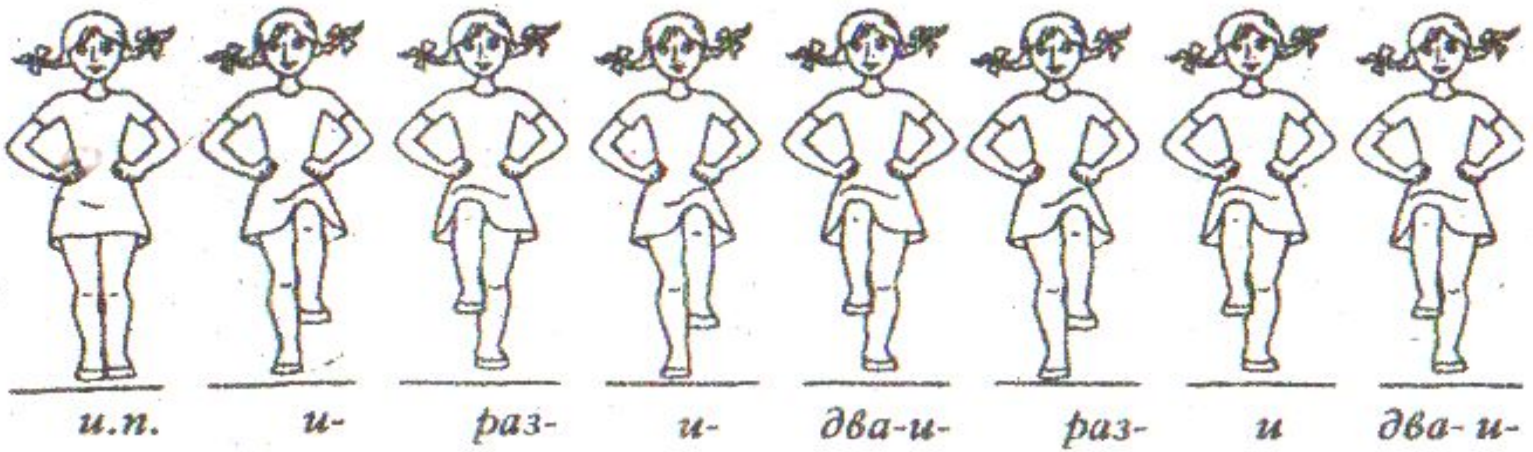
Утверждение собственной ловкости, умелости



Подняв согнутую в колене ногу перед собой, завернуть ее в «закрытое» положение и притопнуть рядом с опорной ногой (стопы параллельно, «смотрят» вбок);подняв ту же ногу, согнутую в колене, развернуть ее в «открытое» положение и притопнуть ею чуть впереди опорной (стопы: пятки вместе, носки врозь). Движение выполняется одной ногой несколько раз подряд (затем можно сменить ногу). Корпус прямой, руки – «на пояс».

«ТРИ ПРИТОПА»

Игривая, озорная уверенность



Три притопа с перенесением тяжести тела с ноги на ногу (правой-левой-правой) с паузой на четвертой доле движения (остановиться на правой ноге, приподняв перед собой согнутую в колене левую ногу); затем движение выполняется с левой ноги. Движение выполняется несколько раз подряд – на месте, с продвижением из стороны в сторону, с поворотом из стороны в сторону.

«ОТ ЖЕСТА К ТАНЦУ»

Желаю успехов в Вашей дальнейшей работе по развитию выразительных движений у детей в танцах.