


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №72  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Семинар - практикум для музыкальных  
руководителей по теме: Совокупность  
методов и приемов в системе музыкально –  
ритмических движений, способствующих  
реализации творчества в танце.

Выполнила:  
музыкальный  
руководитель  
Остахова Н. А.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и движения, интеграции различных видов художественной деятельности.

- По мнению Платона (427 в. до н.э.) *"Трудно представить себе лучший метод воспитания, чем тот, который открыт и проверен опытом веков; он может быть выражен в двух положениях: гимнастика для тела и музыка для души... Ввиду этого воспитание в музыке надо считать самым главным: благодаря ему, Ритм и Гармония глубоко внедряются в душу, овладевают ею, наполняют ее красотой и делают человека прекрасно мыслящим... Он будет упиваться, и восхищаться прекрасным, с радостью воспринимать его, насыщаться им и согласовывать свой быт».*



Материал, посредством которого осуществляется музыкально - ритмическое воспитание, должен отвечать интересам и возможностям ребенка, быть высокохудожественным. Инструментальная музыка и хороводы должны быть яркими, с приятной мелодией, простой гармонией и выразительными динамическими оттенками. Исполнение музыкальных произведений должно быть точным и художественным.

Музыкальные игры, танцы, упражнения необходимы дошкольникам не только для развлечения, но и для их физического, умственного и эстетического развития. Они помогают детям полюбить музыку, эмоционально реагировать на нее; развивают музыкальный слух и чувство ритма, обогащают детей новыми музыкальными знаниями, расширяют их музыкальный кругозор.



**При обучении детей музыкально-ритмическим движениям, танцам, играм, упражнениям музыкальные руководители используют различные методы:**

— наглядно-слуховой (выразительное исполнение музыки , показ яркой картинки);



— наглядно-двигательный (показ игр, плясок, отдельных ритмических упражнений);

— словесный (указания, пояснения в ходе выполнения движений);



— упражнения: многократные повторения, варьирование знакомого материала; упражнения в умении воспринимать и передавать образ, продиктованный песней или музыкой.



Если эти методы будут правильно подобраны, они помогут ребенку более глубоко и осознанно усвоить содержание и характер произведения.

Методика обучения музыкально-ритмическим движениям вариативна. Развитие музыкально-ритмических движений на каждом возрастном этапе происходит по-разному.

**На первом этапе работы** необходимо привлечь внимание детей к музыке, подвести к умению отозваться на музыку движением. Уже в младшем возрасте ребенок эмоционально откликается на музыку, что выражается в мимике, жестах. Но движения его неточны и порой не согласованы с музыкой. В основе обучения детей этого возраста лежит подражание действиям взрослого. Педагогу необходимо, используя личный пример и опираясь на эмоциональную отзывчивость ребенка, развивать способность слушать музыку, запоминать и выполнять несложные движения, небольшие роли, точно выполнять задания. Необходимо обращать внимание детей на то, что двигаться надо только тогда, когда звучит музыка, учить реагировать на смену контрастных частей, отмечая их сменой движений, прекращать движения с окончанием музыки.

Показ педагога как прием нужен на начальных этапах разучивания игры, пляски, упражнения. В дальнейшем музыкальный педагог дает указания по ходу исполнения, поправляет действия отдельных детей. В течение учебного года музыкальный педагог обучает детей различным танцевальным и образным движениям, которые затем используются в играх, танцах, хороводах.

Несколько иной характер приобретает музыкальное воспитание средствами движений в работе с детьми **средней группы**. На четвертом году жизни дети чувствуют смену контрастных частей музыки, могут выполнять и усваивать небольшие музыкальные задания, но они еще плохо ориентируются в пространстве.



Поэтому задача педагога научить двигаться в соответствии с ярко-контрастным характером музыки, в медленном и быстром темпе, реагировать на начало и окончание звучания музыки, исполнять простейшие движения, передавать несложные имитационные движения игровых образов («птички летают», «лошадки скачут», «зайчики прыгают» и т.д.).





**На пятом году жизни** у детей уже есть опыт слушания музыки, они могут узнавать знакомые мелодии, определять характер музыки и отдельные средства музыкальной выразительности (динамика — громко, тихо; регистры — высокий, низкий; темп — быстрый, умеренный).



Движения становятся более ритмичными, четкими, согласованными с началом и окончанием звучания музыки. Дети выполняют более разнообразные движения (прямой галоп, движения парами, притоп одной ногой, выставление ноги на пятку и т.д.) и могут двигаться в соответствии с менее контрастным характером музыки.



В играх педагог своими советами может помочь детям придать движениям большее сходство с движениями персонажей.



Например, в игре «Медведь и зайцы» педагог говорит: «Зайки веселые, дружные, скачут легко. Медведь ходит тяжело, вперевалочку, лапы у него большие, тяжелые. Вова — молодец, очень красиво выполняет движения зайчика — легко, под музыку, а Витя — настоящий мишка: идет тяжело, вперевалочку, правильно держит руки, как лапы у мишки» и т.д.

**Дети шестого и седьмого года** жизни уже произвольно владеют навыками выразительного и ритмичного движения. Развивается слуховое внимание, более ярко проявляются индивидуальные способности детей. Они могут передать движениями разнообразный характер музыки, динамику, темп, несложный ритмический рисунок, изменять движения в связи со вступлением, со сменой частей музыкального произведения. Детям доступно овладение разнообразными движениями (от ритмичного бега с высоким подъемом ноги и подскоков с ноги на ногу до шага польки, полуприседа и т.д.). В старшей группе педагог добивается эмоционально-выразительного исполнения образов детьми. В подготовительной группе дети должны осознанно относиться к своей роли и более качественно выполнять движения.



## Описание позиций и движений.

### Исходные позиции ног.

**Значение:** настраивает ребенка психологически и физически на выполнение упражнения, активизирует внимание детей в группе, подготавливает к восприятию характера музыки.

**Следить за осанкой, быть как бы выше, сохраняя естественную осанку.**

**Основная стойка** – пятки вместе, носки врозь, для старших детей носки ног максимально развернуты в стороны, для младших – под углом 45 градусов «домиком», в хореографии – первая позиция.

**«Узкая дорожка»**- пятки и носки вместе. Ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии шестая позиция.

**«Широкая дорожка»** - ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

**Дополнительные позиции для старших групп: 2, 3, 4.**

**Сохранять осанку, стараться быть «выше», подтянуть мышцы живота.**

**«Пружинка»** - первое танцевальное движение человека, основано на природном инстинкте, подготавливает мышцы к исполнению движения, расслабляет мышцы тела и вырабатывает навыки пружинного движения.

**На «раз, и»** ноги сгибаются в коленях и выполняется маленькое приседание с последующим возвращением в и.п.

## Позиции рук.

Кисти рук крепкие, не свисают вниз, в плечах и руках нет напряжения, плечи не приподнимаются. (Возможны предварительные упражнения по расслаблению мышц рук).



**Внизу** – руки опущены вдоль туловища.

**Впереди** – руки вытянуты на уровне груди параллельно полу.

**Вверху** – руки максимально подняты вверх над головой. (В младшей группе не фиксируется высота). «Стряхнуть воду» упражнение на расслабление мышц.



**В стороны** – Плечи и руки составляют одну прямую линию. (Ладони могут быть развернуты вверх или вниз).



«**Поясок**» - ладони рук на талии, большие пальцы – сзади, остальные впереди. Плечи и локти слегка отведены назад. Кисти крепко обхватывают талию.

«**Кулачки на бочок**» - пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь.

«**Ладони на бочок**» - то же только пальцы рук соединены вместе, вытянуты и лежат на бедрах тыльной стороной внутрь.

«**Бабушка**»- руки скрещены и прижаты к груди, кисти спрятаны в подмышки.

«**Полочка**» - согнутые в локтях руки сложить одна на другую перед собой.



«**Матрешка**» - руки «**полочкой**», указательный палец делает «Ямочку» на щеке, другая ладонь поддерживает локоть другой руки



«**Юбочка**» - большим, указательным и средним пальцем обеих рук взяться за края и развести руки в стороны – вверх.



«**Фартучек**» - щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

«**За спиной**» - руки соединены за спиной на ягодицах, ладонь левой руки тыльной стороной лежит в ладони правой. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти отведены назад.



## Позиции рук в парах.

*Дети стоят повернувшись разноименными плечами друг к другу.*

«**Качель маленькая**» - дети стоят, соединив разноименные плечи, мальчик протягивает девочке руку, открытую в сторону – вниз.

○ Девочка кладет свою ладонь на ладонь мальчика. Руки партнеров соединены под острым углом.

«**Качель большая**» - то же, только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки соединены под тупым углом.

○ (Качель веревочная, деревянная – по мягкости рук).

«**Стрелка**» - то же, только руки соединены в позиции вперед. (Узкая, широкая).

○ «**Воротики**» - то же только руки соединены в позиции вперед. Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

«**Мельница**» - разноименные руки партнеров соединены в позиции в сторону и составляют одну общую прямую линию с плечами.

«**Плетень**» - партнеры сгибают руки в локтях, отведенных в одну сторону, и соединяют одноименные ладони. Локти острые, прижатые к груди. Руки девочек сверху.

«**Бантик**» - то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх.

«**Бабочка**» - то же, но локти подчеркнута острые, руки слегка напряжены, локти вытянуты вперед.

«**Стрекоза**» - острые локти скрещенных рук подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны.

«**Окошечки**» - и.п. рук «Плетень». Девочка стоит к мальчику левым плечом, заглядывают друг на друга в образовавшиеся окошечки.

«**Вертушка**» - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, кисть висит вниз.

Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

«**Двойной пояс**» - если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

***Дети стоят друг к другу лицом.***

**«Качель маленькая»** - партнеры стоят на расстоянии шага, ладони девочек лежат на вытянутых вперед - вниз ладонях мальчиков.



**«Качель большая»** - дети стоят на расстоянии  $\frac{1}{2}$  шага. Руки соединены в позиции в стороны – вниз.



**«Лодочка»** - партнеры стоят на расстоянии  $\frac{1}{2}$  шага, руки соединены в позиции в сторону.



Лодочка может быть «резиновой» и «деревянной».

**«Воротики»** - узкие – руки соединены вверху, широкие - в стороны – вверху.

**«Крестик»** - руки соединены накрест.



## **Хлопки по одному.**

«**Ладушки**» - ладони согнуты в локтях руки двигаются на встречу.

○ «**Блинчики**» - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» наоборот (кисти расслаблены, стаккато).

○ «**Тарелочки**» - ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. (для младших «отряхни ладони»).

○ «**Бубен**» - одна ладонь опорная (как бы крышка бубна) , другая ударяет по ней, опорную руку менять.

***Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях вытянутыми руками.***

## Хлопки в парах.

«**Стенка**» - ладони «идут» навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.



«**Большой бубен**» - поочередно, один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.



«**Крестик**» - техника выполнения та же, что в «бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).



## Виды шага

**Спокойная ходьба (прогулка)** – амплитуда и длина шага не большая, движение рук произвольное. Шаг начинается с носка вытянутой ноги, носок развернут в сторону. Подготавливает детей к хороводным шагам.



«**Бодрый шаг**» - обычный шаг, но только более устремленный и решительный, при этом активные движения рук, осанка, голова приподнята. Характер соответствует радостному шагу.



Вырабатывается координация движений. При обучении ходьбе строить детей по росту, что бы спереди ребенок был ниже последующего, соблюдая интервалы. На вытянутой руке.



«**Осторожная ходьба**» - ноги ступают мягко на всю ступню, корпус несколько наклонен вперед.

**Хороводный шаг** – техника та же, но шаг более длинный и плавный.

**Топающий шаг** – поочередно притопы правой (левой) ногой с наибольшим продвижением вперед (назад).



**Семенящий «Плавающий шаг»** - плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При выполнении его сгибаются только подъемы ног, исполняется только в старших группах.

**Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене под углом 90 градусов, носок максимально оттянут вниз. Резкий динамичный характер музыки.

**Переменный шаг** – на четверти- два длинных шага, на восьмые- три коротких поочередных шага.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (лево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от и.п.

**Боковое припадание** – на «раз» боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается. На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено выпрямляется

**Шаг на носках** – шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях. Б) шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (кукла), не более 8 тактов в подготовительной группе.

**Боковое припадание** – на «раз» боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается. На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено выпрямляется



**Шаг на носках** – шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях. Б) шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (кукла), не более 8 тактов в подготовительной группе.



**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.



**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах.

**Шаг польки** – техника та же что и в хороводном приставном шаге, только движение начинается не с шага, а с подскока на правой (левой) ноге.

**Боковой шаг «Крестик»** (вправо – влево) – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится другая нога.

## Бег.

**«Легкий бег!»** - ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются.

**«Неторопливый», «Сильный», «Стремительный», «Танцевальный».**





## Прыжки на одной ноге

«**Точка**» - ноги в основной стойке, руки в любой позиции. После толчка приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок потом на полную ступню. Опорную ногу менять.

○ «**Часики**» - техника та же только выполнять прыжок с полным поворотом вокруг своей оси. На 8 прыжков нужно сделать полный оборот вокруг себя.

○ «**Лесенка**» - техника та же только перемещаться вперед и назад, как по лесенке.

○ «**Паровозик**» - то же только прыгать вперед-назад, меняя направление на каждый прыжок.

○ «**Заборчик**» - боковой прыжок вправо (На правой) и влево (На левой) ноге.

○ «**Гармошка**» - то же, меняя направление на каждый прыжок.

○ «**Елочка**» - боковое продвижение, только стопа с каждым прыжком поворачивается вправо – влево на 45 градусов.

○ «**Солнышко**» - техника та же, что в «точке», только продвигаться по окружности любого размера (солнышка).

## То же что на одной ноге и кроме того:

**Поскок** – цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола, при приземлении ставить ногу сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню. Ноги в коленях мягко пружинят.



**Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.



**Прыжки с отбрасыванием ног назад** – на «раз» прыжок «точка» опорной ногой, одновременно не опорная сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. «на два» смена опорной ноги.



**Прыжки с выбрасыванием ног вперед** - «на раз» - «точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога выбрасывается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» смена опорной ноги, не опорная нога может удерживаться на весу или ставится в «точку» впереди на пятку или на носок.

**«Большая гармошка»** - на «раз»- толчок, разведение ног в стороны и приземление ног в позицию ног «широкая дорожка» или на ширине плеч, носки максимально разведены в стороны. На «два» и.п.

«**Ножницы**» - на «раз» толчок, разведение ног в стороны и приземление ног в позицию «широкой дорожки» . На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (по очереди правая и левая).

«**Крестик**» - на «раз» толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди) на «два» то же самое (левая нога впереди).

«**Качалочка**» - и.п. ноги в 4 позиции, правая впереди, носки вытянуты, развернуты в стороны. В этом положении выполнять поскок с ноги на ногу, как бы качаясь с ноги на ногу.

«**Метелочка**» - соответственно метро-ритму выполнять прыжок «толчка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене другую ногу. На каждую долю меняя направление движения, скользить по полу носком вперед, назад или накрест перед правой или левой ногой.

«**Боковой галоп**» - и.п. ноги «узкой дорожкой» или в основной стойке. На «раз» толчок, разведение ног в стороны и приземление. На «два» - повторение.

«**Галоп вперед**» - техника та же , только продвижение вперед, а не в сторону. Приземляться с носка.



**«Веровочка»** - на «раз» - прыжок «точка» на одной ноге, одновременно другая ставится сзади (в 5 позицию), и скользящим движением носка «по полу» выносятся вперед. На «два» все повторяется с другой ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте так и с продвижением назад.

**Следить за осанкой во время прыжков.**



## Танцевальные движения

**И.п. для всех вариантов ноги в основной стойке, руки в любой позиции.**



**Притоп одной ногой** – на «раз» правая (левая) нога сгибается в колене и поднимается вверх, на «и» возвращается в и.п. с легким ударом ноги об пол. На «два, и» то же.



**Притоп поочередно двумя ногами** – техника та же, только на «раз, и» притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» левой (правой). (три притопа).



**«Приседание»**– техника та же, только на «раз» присесть на «два» возвращение в и.п.

**«Ковырялочка»**- на «раз» первого такта носком правой (левой) ноги делать «точку» сбоку или в сторону – вперед. На «два» - поставить пятку в эту же «точку». На 2 такт три невысоких притопа повторяющих ритмический рисунок: 2 восьмые и четверть.

**«Распашонка»** - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди – вверху. На «два» выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди – справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая в сторону – вниз, левая – в сторону – вверх. На 2 такт то же с другой ноги.

**«Елочка»** - И.п. «узкая дорожка», руки «полочка». На «раз» - повернуть ступни ног вправо под углом 45 градусов. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке».





## Элементы строевых и плясовых композиций.

**Цель:** выработать навыки ориентировки в пространстве. Дети должны быстро, без суеты строиться и перестраиваться, двигаться не мешая друг другу.

**Колонной** – ряд детей стоящих в затылок один за другим.

**Шеренга** – ряд детей, стоящих плечом к плечу, лицом все в одну сторону.

**Цепочка** – колонна или шеренга детей взявшихся за руки.

**Круг** – стоя в кругу дети повернуты лицом к центру, лицом по линии круга. Сужают и расширяют круг.

**Два concentрических круга** – строятся из пар, расположенных по кругу и повернувшись лицом друг к другу.

**Движение по комнате в разных направлениях** – двигаться в рассыпную не сталкиваясь, заполняя все пространство.

**Змейка** – исполняется колонной детей взявшихся за руки.

## **Требования к методическому оснащению музыкально – ритмического развития дошкольников.**

**Флажки и стяги:** размер флажков: длина палки 25-30 см сечение 1 см., полотнища 20-10см. или 20-15см., размер стягов: длина палки 40-50 см. сечение 1-1.5 см., полотнища 30-35 см.

- Разноцветные флажки и платочки** четырех цветов – красные, желтые, синие, зеленые (промежуточные, постельные тона использовать не следует), ткань для платков и платочков желательно брать гладкую и тонкую, даже прозрачную (шелк, шифон).
  - Султанчики** самых разнообразных цветов. Для их изготовления берут древко длиной 20 см. и узкие полоски цветных шелковых лент длиной 15 см., шириной 1.5 см. (можно исп. гофрированную бумагу, дождик новогодний).
  - Салютики**- пучки разноцветных лент длиной 20 см., шириной 1.5 – 2 с. Основание салюта закреплено на небольшом деревянном или полиэтиленовом шарике, для того чтобы при подбрасывании вверх ленты развивались над падающим вниз шариком.
- Цветные ленты** – шелковые, атласные, длиной 50-70 см., 1-1.5 м.  
**Обручи** – легкие, пластмассовые.  
**Мячи** – среднего размера, по числу детей.