

Міністерство освіти і науки України  
Сумський державний педагогічний університет  
імені А. С. Макаренка

**ІРИНА ТРИГУБ, СТАНІСЛАВ ТРИГУБ**

**МЕТОДИКА РОБОТИ З ХОРЕОГРАФІЧНИМ КОЛЕКТИВОМ  
(ПОЧАТКОВИЙ, ОСНОВНИЙ, ВИЩИЙ РІВЕНЬ)**

Навчально-методичний посібник  
для студентів педагогічних університетів  
(напрямок «Хореографія»)

Суми – 2013

УДК 378.147:792.8:371.311.3 (075.8)

ББК 85.32я73

**Т 67**

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради  
Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка  
(протокол № 2 від 22.02.2013 р.)

*Рецензенти:*

- Драч І.С.** Проректор з наукової роботи  
Харківського державного університету мистецтв  
ім. І. П. Котляревського, доктор мистецтвознавства,  
професор
- Ніколаї Г.Ю.** Завідувача кафедри мистецької педагогіки та хореографії  
Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук,  
професор

**Тригуб І.**

**Т 67 Методика роботи з хореографічним колективом (початковий, основний, вищий рівень) :** навч.-метод. посіб. для студ. пед. університетів (напрямок «Хореографія») / Тригуб І., Тригуб С. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 104 с.

У навчально-методичному посібнику розкрито важливі теми фахових дисциплін «Теорія та методика роботи з хореографічним колективом» та «Теорія та методика викладання хореографічних дисциплін». Висвітлюються особливості організації та методика проведення занять у дитячому хореографічному колективі на початковому, основному та вищому рівнях навчання. Розкрито проблеми створення дитячих хореографічних колективів різного профілю (класичного, народного, сучасного танцю) та використання хореографічної термінології.

Навчально-методичний посібник призначений для викладачів та студентів педагогічних університетів (напрямок «Хореографія») та вихователів у системі позашкільної освіти.

УДК 378.147:792.8:371.311.3 (075.8)

ББК 85.32я73

© Тригуб І., Тригуб С., 2013

© Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Організація та проведення занять у дитячому хореографічному колективі (початковий навчальний рівень)</b> .....	7
<b>1.1.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми початкового рівня (1 рік навчання) .....	7
<b>1.2.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми початкового рівня (2 рік навчання) .....	14
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та проведення занять у дитячому хореографічному колективі (основний навчальний рівень)</b> .....	20
<b>2.1.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (1 рік навчання) .....	20
<b>2.2.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (2 рік навчання) .....	27
<b>2.3.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (3 рік навчання) .....	32
<b>2.4.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (4 рік навчання) .....	36
<b>РОЗДІЛ 3. Організація та проведення занять у дитячому хореографічному колективі (вищій навчальний рівень)</b> .....	40
<b>3.1.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми вищого рівня (1 рік навчання).....	40
<b>3.2.</b> Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми вищого рівня (2 рік навчання).....	44
<b>РОЗДІЛ 4. Створення дитячого хореографічного колективу та проведення занять</b> .....	47
<b>4.1.</b> Створення дитячого хореографічного колективу класичного танцю та проведення занять .....	47
<b>4.2.</b> Методика роботи над репертуаром народного та сучасного танців .....	61
<b>4.3.</b> Використання хореографічної термінології у роботі з дитячим хореографічним колективом.....	62
<b>4.4.</b> Методика використання інтерактивних вправ, танцювальних ігор.....	68
<b>БІБЛІОГРАФІЯ</b> .....	100

## ВСТУП

Сучасний рівень та умови роботи аматорських хореографічних колективів вимагають від майбутніх спеціалістів різнобічних знань і навичок із організаційної та навчально-виховної роботи в цих колективах.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика роботи з хореографічним колективом» ставить за мету ознайомлення студентів з основами педагогічного процесу, методикою і практикою викладання у хореографічних колективах, багатогранною діяльністю керівника колективу, особливостями організації роботи з різними категоріями учасників хореографічних колективів, специфікою та методикою роботи з дітьми.

Основне завдання навчальної дисципліни – підвищення рівня теоретичних знань з методики організації роботи з хореографічним колективом, закріплення практичних навичок щодо цього, підготовка студента до майбутньої діяльності в якості керівника аматорського хореографічного колективу. Найважливіші моменти у цій діяльності:

- організація, становлення та розвиток колективу;
- здійснення в ньому навчально-виховної роботи;
- організація і проведення концертних виступів.

Навчально-виховний посібник передбачає вивчення найбільш важливих тем, які допоможуть студентам оволодіти сучасною методикою навчально-виховної та репетиційної роботи в колективі.

**Загальна мета** навчально-виховного посібника: залучення вихованців до світу танцювального мистецтва; формування хореографічних навиків і умінь; виховання інтересу до танцювальної діяльності.

**Мета** початкового рівня навчання: формування початкових хореографічних навиків, засвоєння основ класичного танцю, не складних танцювальних рухів та етюдів, розвиток музичного ритму і творчого потенціалу дитини.

**Мета** навчально-методичного посібника основного рівня навчання: закріплення знань і навичок, отриманих на початковому етапі навчання; розширення уявлень про характерні особливості хореографічного мистецтва різних народів, засвоєння основних рухів, елементів танцю; активізація та розвиток творчих здібностей дітей, їх артистизм.

**Мета** вищого рівня навчання: залучення дітей до великого розмаїття танцювальної та музичної творчості, прищеплення відчуття власної

національної приналежності, ознайомлення з особливостями танцювальної культури різних народів, розвиток творчу свободу дитячої особистості, виховання художній смак; сприяння допрофесійній підготовці вихованців; розвиток професійні навички та уміння.

Основні **завдання** навчально-виховного посібника спрямовані на формування таких компетентностей :

*Пізнавальна компетентність:*

- знайомити з основними поняттями класичного та народного танців;
- залучити до самопізнання про особливості виникнення та розвитку танцювального мистецтва;
- вчити з різновидами танцювальних рухів класичного і народного танців.

*Практична компетентність:*

- формувати навички виконання хореографічних рухів, які відповідають віковим особливостям та індивідуальним можливостям дітей, сприяти розвитку вміння вільно володіти своїм тілом і користуватися необхідними засобами рухової виразності (добирати до рухів відповідні пози, жести, міміку);
- оволодівати композиційними різновидами українського танцю (хоровод, гопак, козачок, гуцулка) та особливостями виконання танцювальних рухів різних національностей.

*Творча компетентність:*

- розвивати вміння емоційно переживати ігрову ситуацію в танці, знаходити індивідуальну пластику для розкриття музично – рухового образу, заохочувати до вільної імпровізації під час складання власних танцювальних форм, звертати увагу дітей на красу власних рухів;
- розвивати творчі здібності і вміння реалізувати їх;
- формувати інтерес до художньої творчості, потреби у творчій самореалізації.

*Соціальна компетентність:*

- виховувати самостійність, самоповагу, відповідальність, працездатність, ціннісне ставлення до традицій українського народу та інших народів світу.
- виховувати особистісні якості (моральність, інтелектуальність, загальну культуру поведінки, гуманність);

- розвивати гармонійність з навколишнім світом;
- розвивати здатність до самоосвіти; професійного самовизначення;
- навчити жити і працювати в колективі, розвивати соціальні навички.

Навчально-виховний посібник початкового, основного та вищого навчального рівнів. За віковою категорією навчально-методичний посібник зорієнтована на дітей та підлітків віком від 5 до 16 років. Початковий навчальний рівень розрахований на вихованців 5–7 років; основний (базовий) – на вихованців 8–12 років; вищий (профорієнтаційний) – на вихованців 13–16 років.

Проаналізувавши типові навчально-виховні програми для хореографічних колективів, з'ясувалось, що в них відсутня «багатогранність» сучасного хореографічного мистецтва, немає синтезу, саме того, на що сьогодні звертає увагу сучасна позашкільна освіта. Тому, виникла необхідність розробити навчально-методичний посібник, яка інтегрує в єдине ціле хореографічне, театральне, художнє і музичне мистецтва.

Зміст навчально-виховного посібника розроблено згідно з вимогами програм нового покоління, що дає можливість для індивідуального розвитку кожного вихованця, який буде оволодівати самими різними галузями навчання.

Навчально-виховний посібник базується на багатогранному досвіді роботи керівників народного хореографічного ансамблю «Радість», новітніх, сучасних навчально-виховних технологіях з танцювального мистецтва і спрямована на формування всебічно розвиненої особистості, розкриття потенціальних здібностей, збереження та зміцнення здоров'я вихованців.

**РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
У ДИТЯЧОМУ ХОРЕОГРАФІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ  
(ПОЧАТКОВИЙ НАВЧАЛЬНИЙ РІВЕНЬ)**

**1.1. Навчально-тематичний план організації та проведення  
хореографічних занять з дітьми початкового рівня  
(1-й рік навчання)  
(Тема 6 програми)  
(4 години на тиждень)**

Робота на початковому рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	В гостях у Терпсіхори	30	10	20
3.	Танці навколо світу	30	10	20
4.	Весела гімнастика	27	6	21
5.	Музично – ігрові вправи, ігри та забави	24	6	18
6.	На дитячому танцполі	27	8	19
7.	Підсумкове заняття «Я танцюю!!!»	4	-	4
<b>Всього:</b>		144	41	103

**Структура роботи з хореографічним колективом на початковому рівні  
(1-й рік навчання)**

**1. Вступне заняття (2 години).**

Формування груп. Знайомство з планом роботи ансамблю. Правила поведінки та техніки безпеки у палаці дітей та юнацтва, в роздягальнях та балетному залі.

**2. В гостях у Терпсіхори (30 годин).**

**Теорія.** Бесіда про виникнення танцювального мистецтва, особливості постановки корпусу, позиції рук, ніг, специфіка виконання рухів класичного танцю.

## ***Практика.***

### Екзерсис біля станка:

- Постановка корпусу, рук, ніг, голови.
- Позиції ніг – I, II, III (I-е півріччя);
  - V (II-е півріччя).
- Позиції рук (I, II, III), підготовче положення рук.
- Demi-plie .
- Battements tendus з I позиції вбік, вперед, назад.
- Battements tendus з demi-plie з I поз. вбік, вперед, назад.
- Passe par terre з I поз. вперед, назад.
- Battements tendus jeté :
  - з I поз. Вбік (I-е півріччя).
  - з I поз. вперед, назад (II-е півріччя).
- Поняття en dehors, en dedans.
- Demi rond de jambe par terre.
- Положення ноги sur le sou-de-pied попереду, позаду, умовне.

Вивчається з положення відкритої вбік ноги, з III поз.

- Relevé на півпальці в I, II поз. з витягнутих ніг та з demi-plie.
- Battements soutenu з I, III поз. вбік, вперед, назад.
  - з I поз. Вбік, вперед, назад (I-е півріччя).
  - з III поз. вбік, вперед, назад(II-е півріччя).
- Rond de jambe par terre en dehors en dedans(II-е півріччя).

Екзерсис на середині класу(як удосконалення стійкості, навичок володіння рухами, корпусом, розвитку координації):

- Точки залу – 8.
- Позиції рук (I, II, III), підготовче положення рук.
- Уклін.
- Demi-plie I, II, III поз.
- Battements tendus з I поз. вбік.
- Battements tendus з demi-plie з I поз. вбік.
- Relevé на півпальці в I поз. з витягнутих ніг та з demi-plie.
- I port de bras.



Allegro (стрибки починаємо вчити, стоячи обличчям до станка. Після того, як діти оволодіють технікою стрибка, переходимо на середину класу, додаємо рухи голови, а згодом рук):

- Трамплінні sauté в I поз.
- Temps levé sauté в I, II поз.

### **3. Танці навколо світу (30 годин).**

**Теорія.** Бесіда про танцювальне мистецтво України, особливості положення рук і ніг; ознайомлення з танцювальним мистецтвом інших народів, особливості виконання елементів українських, російських, білоруських танців

#### ***Практика.***

##### Елементи українського танцю:

- Положення рук.
- Розкривання рук: з положення «на талії» вбік, з боку на талію, з боку – в гору.
- Положення рук у парі.
- Положення ніг.
- Танцювальні кроки:
  - Простий;
  - Перемінний крок вперед;
  - «зальотний» – невеликий крок уперед з напівприсіданням за I прямою позицією у невеличке напівприсідання, інша нога ковзним рухом підводиться в I пряму позицію у напівприсіданні.
- Основні рухи:
  - «доріжка проста» – припадання;
  - притупи (удари всією ступнею об підлогу по I прямій або вільній позиції): одинарні, подвійні, потрійні;
  - «колупалочка»;
  - «плетена»;
  - підготовчі вправи до присядки, «вірьовочки», «голубця», «бігунця», маленького тинка.
- Основні рухи танців західних областей України:
  - положення рук;
  - боковий приставний крок;
  - зіскоки за VI позицією;

- крок вперед з підніманням коліна іншої ноги високо у гору;
- «чесанка» – змінний виніс ніг вперед.

#### Елементи російського танцю:

- Положення рук. Розкривання рук вперед – вбік із положення «на поясі».
- Положення ніг.
- Перемінний крок.
- Крок вбік з винесенням ноги на каблук.
- Притупи.
- Рухи плечима та тулубом, піднімання плечей у різному темпі та характері.
- Присядка «м'ячик» за VI позицією.
- Танцювальний біг на кожну чверть такту, згинаючи ноги у колінах і закидаючи їх назад за себе, тулуб ледь нахилений вперед.

#### Елементи білоруського танцю:

- Положення рук.
- Основний хід.
- Боковий хід з підбивкою (галоп. Закінчення: крок і приставка – пристук, зіскок, подвійний притуп).
- Притупи в три удари.
- Хід з відбивкою.
- Переступання з каблука на носок.

#### Елементи в характері польки:

- Положення рук.
- Підскоки.
- Оплески та притупи у ритмі польки.
- Виведення ноги вперед на носок з першої позиції і повернення її у вихідне положення з одночасним виконанням «пружинки».
- Виведення ноги вперед на носок з I позиції і легкі удари двічі носком по підлозі (рух на зразок *riche*). завершення руху – потрійний притуп.
- Легке підскакування у боковому галопі по колу.
- Кружляння підскоками навколо себе, під рукою партнера, у парі, з'єднавши руки на рівні II позиції ( на зразок човника).
- Кружляння дівчинки навколо хлопчика, який зробив випад на коліно.

#### **4. Весела гімнастика (27 годин).**

*Теорія.* Гімнастика у хореографічному мистецтві. Основи гімнастичних вправ.

##### ***Практика.***

- «Тік – так» (вправи для м'язів шиї та голови).
- «Гуси – гуси» (вправи для м'язів шиї та рухливості суглобів).
- «Вайлуватий ведмедик» (вправи для м'язів плечового пояса).
- «Бокс»(вправи для великих м'язів рук).
- «Лялька неваляйка», «Петрушка», «Кошик», «Метелик», «Жучки», «Котик», «Човник»(вправи для різних груп м'язів).
- «Жабка»(вправа на гнучкість).
- «Ножиці», «Велосипед»(вправи для розвитку пресу).
- «Шпагат».
- «Хвилинка здоров'я» (вправи на зняття емоційної і фізичної напруги).

#### **5. Музично – ігрові вправи, ігри та забави (24 години).**

*Теорія.* Ритмічні вправи, музично-рухові ігри.

##### ***Практика.***

Колективно – порядкові вправи:

- Марширування і ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари(з носка, на півпальцях, з високо піднятим коліном).
- Поняття шеренги, колони, інтервалу, кола, діагоналі. Повороти вправо, вліво.
- Шикування в коло, колонну, діагональ.
- Фігурне перешикування:
  - Фігуру «коло» перетворити на колону по одному або по двоє(«навколо озера – і вздовж алеї»);
  - З кола перешикуватися в шеренги по 3, 4, 5(«коло – квадрат») і утворювати квадрат(чотири шеренги по 4 дитини в кожній);
  - З колони розходитись по одному на обидва боки зали і знову з'єднуватись у колону, але вже по двоє(«прощаюся – вітаюся»);
  - Змінювати характер руху, танцювального образу згідно з певними змінами у музиці.

### Ритмічні вправи:

- На розвиток музично – слухового сприймання; вслуховування у музичне звучання; відплескування долонями нескладних ритмічних малюнків на слух.
- Музично – ритмічне тренування : рух у характері й темпі музики; вправи на розвиток уваги; початок і закінчення руху разом із музикою.
- Рухова імпровізація на музику; динамічні відтінки твору(форте і піано); вправи на формування активного сприймання музики, на розвиток уваги, ініціативи.
- На розвиток емоційного сприймання музики: передача музичного образу через рух; передача характеру, образу, який підказує музикант.

### Музично – рухові забави та ігри:

- Інтерактивні вправи «Мандрівка оплесків», «Ритм твого ім'я», «Хвиля подяки».
- Танцювальні забави «Рукавиця – мандрівниця», «Винахідливе коло Терпсіхори», «Біжать струмочки», «Упізнай, хто я?», «Ляльки оживають», «Вигадливий чобіток», тощо.
- Ігри:
  1. Гра «Курчата та яструб»;
  2. Гра «Кіт та миші»;
  3. Гра «Ведмідь та діти»;
- Імітаційні вправи з віршованим супроводом.

## **6. На дитячому танцполі (27 годин).**

**Теорія.** Особливості виконання танцювальних елементів. Поняття про сюжетні танці.

### **Практика.**

- Танці – ігри: «Мамині помічники», «Весела пара», «Зайці на галявині».
- Танцювальні етюди та танці, створені на основі рухів народно – сценічного танцю: «Веселі козачата», «Танець – запрошення», «Метелиця», «Російський танець з хусточками», «Полька з оплесками» тощо.
- Сюжетні танці, створені на основі інсценівок дитячих пісень: «Антошка», «Чунга – Чанга», «Буратіно» та інші.
- Танцювальні етюди з елементами віршованого супроводу («Український танок», «Весела колومийка»).

## **7. Підсумкове заняття «Я танцюю!!!» (4 години).**

Підготовка та проведення відкритого заняття.

## Методика оцінювання результатів навчання на почковому рівні

### (1-й рік навчання)

Навчання на початковому рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

Навчання за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати поняття хореографія;
- орієнтуватися у назвах відповідних танцювальних напрямків;
- знати основні поняття крокування, шиккування у шеренгу, колону, коло, ланцюжок;

*практичної:*

- музично, ритмічно та виразно рухатись, утримуючи правильне положення голови, рук і тулуба;
- самостійно та за показом педагога виконувати доступні танцювальні рухи різної видової спрямованості;
- орієнтуватись у просторі й переміщуватись відповідно до певного малюнку танцю;
- виконувати музично – ритмічні вправи за завданням педагога;

*творчої:*

- уміти фантазувати;
- включення у творчу діяльність;

*соціальної:*

- розуміти правила культури одягу та культури поведінки на занятті, вміти ввічливо поважно ставитись до партнера;
- дружнє ставлення один до одного.

**2.1. Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми початкового рівня (2-й рік навчання)  
(Тема 6 програми)  
(4 години на тиждень)**

Робота на початковому рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття	2	1	1
2.	Абетка класичного танцю	30	10	20
3.	Абетка народного танцю	30	10	20
4.	Танцюємо сидячи	27	6	21
5.	Дитяча творчість	24	6	18
6.	Орієнтований дитячий образно – ігровий репертуар	27	6	21
7.	Підсумкове заняття «У світі танцю»	4	-	4
8.	Всього	144	39	105

**Структура роботи з хореографічним колективом на початковому рівні (2-й рік навчання)**

**1. Вступне заняття (2 години).**

Формування груп. Знайомство з планом роботи на навчальний рік. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. Абетка класичного танцю(30 годин).**

*Теорія.* Бесіда про класичний танець, термінологія, з'ясування деталей виконання елементів класичного танцю.

*Практика.*

Екзерсис біля станка:

- Grand plie I, II, V поз.
- Relevé на півпальці в V поз. з витягнутих ніг таз demi-plie.
- В attements tendus з V поз. вбік, вперед, назад.
- Battements tendus з demi-plie з V поз. вбік, вперед, назад.
- Battements tendus jeté з V поз. вбік, вперед, назад.

- Rond de jambe par terre en dehors en dedans.
- Battements fondus вбік носком у підлогу.
- Battements frappes вбік носком у підлогу.
- Battements tendus pour le pied (double tendu) з I, V поз.: з опусканням п'ятки в II позицію; з опусканням п'ятки в II позицію на demi-plie.
- Battements tendus jetés з demi-plie з I, V поз. вбік, вперед, назад.
- Battements tendus jetés piques з I, V поз. вбік, вперед, назад.
- Petits battements sur le cou-de-pied (перенесення ваги рівномірне).
- Battements soutenu з V поз. вбік, вперед, назад, носком у підлогу на всій стопі.
- Battements fondus вперед, назад, носком у підлогу.
- Battements retires з V поз.
- Battements relevés lents на 45\* з I, V поз. вбік, вперед, назад.
- I port de bras як завершення до різних вправ.
- Перегинання корпусу вбік і назад в I поз. обличчям до станка.

#### Екзерсис на середині класу:

- Поняття en face, epaulement.
- Demi-plie в V поз.
- Battements tendus з I поз. вперед, назад.
- Battements tendus з demi-plie з I поз. вперед, назад.
- Battements tendus jeté з I поз. вбік, вперед, назад.
- Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.
- Battements soutenu з V поз. вбік носком у підлогу.
- Pas dégage в II поз.

#### Allegro:

- Temps levé sauté V поз.
- Changement de pied.

#### Оберти:

- Обертання в I прямій позиції на півпальцях на місці (з поворотом голови в дзеркало).
- Оберти по діагоналі:
  - підготовка до «Шене»;
  - підготовка до «Російський біг».

### 3. Абетка народного танцю (30 годин).

**Теорія.** Бесіда про особливості виконання рухів українського танцю, навчання правильного виконання рухів для хлопців, присядок; розповідь про різницю і схожість виконання рухів російського і українського танців; бесіда про танці ковбоїв; пояснення правильності виконання рухів у парі; особливості виконання білоруського танцю.

#### ***Практика.***

##### Елементи українського танцю:

- «тинки», «доріжки», «колупалочка», «плетена» в комбінації з вправами для рук у парах в характері танців Центральної України.
- Присядки:
  - «м'ячик»;
  - напівприсядка;
  - бокова з підніманням ноги вбік;
  - присядка з ударом рукою по халяві.
- Основні рухи:
  - «голубець»;
  - «вихилясники»;
  - «radebasque»;
  - «припадання»;
  - «упадання»;
  - вправи на пластичність корпусу.
- Основні рухи танців західних областей України:
  - Положення рук в парі;
  - Акцентований хід з підскоком на опорній нозі та піднімання на робочій ноги, зігнутої в коліні під кутом 90 градусів;
  - Крок з каблука;
  - Бічний крок;
  - Подвійний притуп.

##### Елементи російського танцю:

- Положення руку парі.
- Уклін.
- Ходи:
  - Перемінний крок з просуванням вперед і назад;
  - Прості з просуванням уперед і назад;



- Припадання на місці, з просуванням;
- Крок з притупом вбік;
- «гармошка»;
- Колупалочки:
  - З потрійним притупом;
  - З підскоком.
- Підготовка до присядки (хлопчики):
  - Напівприсядка;
  - Повне присідання;
- Найпростіші дрібні вистукування.
- «вірвовочка»(підготовка до простої, проста) – поспіль, з переступанням.

- «молоточки».

#### Елементи танців «кантрі»:

- Асоціативна скачка ковбоя на коні в характері музики (на зразок прямого галопу або польки з однієї ноги).
- Рухи, широкі жести з наявною чи уявною ковбойською шляпою.
- Крок з каблука(у повітрі по великому колу).
- Широкі випади на одне та друге коліно вбік у супроводі рухів зі шляпою тощо.

#### Елементи в характері польки:

- «Па польки» як самостійний рух, «Па польки» (два рухи) у комбінуванні з підскоками (чотири рухи).
- Підскоки, стрибки, оплески, притупування, перетупи.
- Боковий галоп по колу, у парі, з різними варіантами завершення.
- Кружляння підскоками навколо себе, у парі, під руками, навколо партнера.
- Виразальні рухи для спілкування в ігрових ситуаціях польки.

#### Елементи білоруського танцю:

- Основні танцювальні положення у парі(стояти поруч, руки навхрест перед грудьми; стояти поруч, праві руки з'єднати над головою дівчинки, а ліві попереду, на рівні грудей).
- Рух легкими підскоками у поєднанні з легким бігом.
- Боковий крок з приставкою і з легким напівприсіданням.

- Бічний хід з підбивкою на кшталт бокового галопу(закінчення і зіскок, подвійний чи потрійний притуп).

- Варіанти «трясухи».
- Неглибокі присядки(випади на одну ногу по одному або у парі).
- «До – за – до» на підскоках.

#### **4. Танцюємо сидячи (27 годин).**

*Теорія.* Розтягування м'язів: необхідність, безпечність.

*Практика.*

- Вправи спрямовані на напруження та розслаблення м'язів тіла, розвиток рухливості гомілковостопних суглобів, еластичності м'язів гомілки і стопи.

- Вправи для розвитку рухливості ліктьових суглобів, підвищення еластичності м'язів плечей та передпліч.

- Комплекс вправ на розвиток гнучкості плечового та поперекового суглобів, зміцнення м'язів черевного преса; покращення гнучкості колінних та тазостегнових суглобів (вправи «гойдалки», «метелик», «кошеня», «кошик» тощо).

#### **5. Дитяча творчість (24 години).**

*Теорія.* Вчимося фантазувати та імпровізувати.

*Практика.*

- Інтерпретація руху(індивідуально емоційно – пластична виразність знайомого руху в розученій забаві, грі, хороводі, таночку).

- Комбінування рухів(нове комбінування знайомих рухів у характері хороводної музики, маршу, гопачка, польки).

- Імпровізація фігури танцю(імпровізація у знайомому танці на одну із музичних частин).

- Сольна імпровізація за бажанням дитини.

- Вигадування ритмічних оплесків у парі.

- Індивідуальне варіювання поклону.

#### **6. Орієнтований дитячий образно – ігровий репертуар (27 годин).**

*Теорія.* Бесіда про закони сцени, правила поведження під час виступу.

*Практика.*

Танці на основі рухів народних танців: «Полька з привітанням», російський танець «Бариня – бариня», «Гуцулята», «Завзяті ноженята»(на основі рухів Західної України), американський танець «Веселі ковбої» тощо.

- Хороводи: «Барвисті віночки», «Подояночка», «Кривий таночок».
- Танці з елементами імпровізації: «Ляльки оживають», «Упізнай», «Біжать струмочки», «Курочка та курчата».

## **7. Підсумкове заняття «У світі танцю» (4 години).**

Підготовка та проведення відкритого заняття.

### **Методика оцінювання результатів навчання на почковому рівні (2-й рік навчання)**

Навчання на початковому рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати назви основних танцювальних елементів класичного екзерсису;
- знати поняття: «Ланцюжок», «Змійка», «Равлик», «Маленькі кола» тощо;
- розуміти характерні особливості танцювальних рухів Центральної та Західної України;
- відрізнити особливості повільних хороводів і швидких танцювальних ритмів українського, російського та білоруського народних танців;

*практичної:*

- вільно орієнтуватися у просторі, тримати інтервали та виконувати прості фігурні перебудови;
- емоційно сприймати музику, аналізувати та пластично передавати її характер;
- вміти виразно виконувати композиції;

*творчої:*

- передавати танцювальні образи, використовуючи виразні засоби хореографії;
- вигадувати нові танцювальні рухи, інтерпретувати знайомі та імпровізувати на основі рухового досвіду, життєвих вражень і музики;

*соціальної:*

- бути відповідальними;
- вміти працювати у парі, групі;
- формувати гарні манери.

## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ У ДИТЯЧОМУ ХОРЕОГРАФІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ (ОСНОВНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ РІВЕНЬ)

### 2.1. Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (1 рік навчання) (Тема 7 програми) (6 години на тиждень)

Робота на основному рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	2	1	1
2.	Азбука музичного руху.	40	10	30
3.	Елементи класичного танцю.	60	14	46
4.	Елементи народного танцю.	60	14	46
5.	Робота над виразністю.	30	9	21
6.	Культура сцени.	20	6	14
7.	Підсумкове заняття «У світі прекрасного».	4	-	4
<b>Всього:</b>		216	54	162

### Структура роботи з хореографічним колективом на основному рівні (1 рік навчання)

#### 1. Вступне заняття (2 години).

Формування груп. Знайомство із планом роботи ансамблю. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

#### 2. Азбука музичного руху (40 годин).

**Теорія.** Аналіз музичних творів. Метроритмічний малюнок. Поняття: характер музики (вальс, полька, марш).

**Практика.** Марширування: ходіння по одному, розходження направо, наліво, з'єднання у пари.

Ознайомлення з поняттям: коло, колона.

Ритмічні вправи: музично-ритмічне тренування і рух у характері і темпі музики.

Рухова імпровізація на музику. Передача музичного образу через рух.

### **3. Елементи класичного танцю (60 годин).**

**Теорія.** Пізнавальні хвилинки на тему «Життєвий і творчий шлях артистів балету»; пояснення постановки корпусу під час виконання рухів біля опори та на середині залу; основні правила під час виконання стрибків.

#### ***Практика.***

##### Екзерсис біля станка

- Постановка корпусу.
- Позиції ніг: I, II, III, IV і V.
- Позиції рук: підготовче положення, I, II, III.
- Demi-plie в I, II, III, IV і V позиціях.
- Grand plie в I, II, III, і V позиціях. На кінець року вивчають в IV позиції.
- Battement tendus:
  - з I, III, V позицій вперед – в сторону – назад;
  - з demi plie вперед – в сторону – назад в I, III, V позиціях;
  - passé par terre з проведенням ноги вперед і назад через I позицію.
- Battement tendus jeté :
  - з I та V позиції вперед – в сторону – назад;
  - з demi plie в I і V позиції вперед – в сторону – назад.
- Rond de jambe par terre en dehors та en dedans з preparation en dehors та en dedans .
  - Положення ноги на кісточці (sur le cou-de-pied).
  - Battement foundu вперед – в сторону – назад. Спочатку вивчають носком у підлогу, пізніше на 45°.
  - Battement soutenu вперед – в сторону – назад. Спочатку вивчають на demi plie, пізніше – на півпальцях.
  - Battement frappe вперед – в сторону – назад.
  - Petit battement. Спочатку вивчають рівномірним перенесенням ноги, пізніше – з акцентом вперед – назад.

- Battement double frappe вперед – в сторону – назад. Спочатку вивчають носком у підлогу, пізніше на 25°.

- Battement releve lent на 90° з першої та п'ятої позицій вперед – в сторону -назад. Спочатку вивчають на 45°.

- Rond de jambe en l'air en dehors та en dedans. Вивчають обличчям до станка, згинаючи та розгинаючи ногу, що відкрита в сторону на 25°, пізніше на 45° по прямій лінії.

- Battement developpe:

- вперед – в сторону – назад на 90°. Спочатку вивчають на 45°.

- з passé вперед – в сторону – назад, пізніше на 90°.

- Grand battement jete з I та V позицій вперед – в сторону – назад.

- Перегинання корпусу назад і в сторону (обличчям до станка).

- I і III port de bras.

#### Екзерсис посеред залу

- Положення epaulement croise і effacee.

- Позиції рук: підготовче положення, I, II, III. Уклін.

- Demi-plie в I, II, III і V позиціях, пізніше an fas та epaulement.

- Grand plie в I, II, III, і V позиціях an fas; в V позиції epaulement.

- Battement tendus:

- з I, V позицій вперед – в сторону;

- з demi plie в I та V вперед – в сторону.

- Battement tendu jeté :

- з I та V позиції вперед – в сторону;

- з demi plie в I і V позиціях вперед – в сторону.

- Demi rond de jambe par terre dehors та en dedans з preparation en dehors та en dedans.

- Battement soutenu вперед – в сторону на всій ступні.

- Battement foundu вперед – в сторону – назад носком у підлогу, пізніше на 45°.

- Battement frappe вперед – в сторону – назад носком у підлогу, пізніше на 25°.

- Petit battement sur le sou-de-pied з рівномірним перенесенням, пізніше з акцентом вперед та назад.

- Battement releve lent у всіх напрямках (спочатку вивчають на 60<sup>0</sup>).
- Battement developpe у всіх напрямках (спочатку вивчають на 60<sup>0</sup>).
- Grand battement jete з I та V позицій вперед – в сторону – назад.
- I, II і III port de bras без перегинання корпусу an fas та epaulement.
- Основні пози: croise вперед – назад, efface вперед – назад, ecartee назад – вперед.

- Relevé на півпальці в I, II, V поз. на витягнутих ногах та на demi-plie.
- Pas-de-bourree зі зміною ніг an fas.
- Arabesque I, II і III.
- Temps lie par terre вперед – назад.

### Allegro

- Temps leve saute.
- Changment de pieds.
- Pas echappe.
- Pas balance.
- Sissone simple.
- Pas assemble.
- Pas glissade.
- Petit shasse an fas вперед.
- Pas gete.
- Pas de basque вперед (сценічна форма).

## **4. Елементи народного танцю (60 годин).**

**Теорія.** Бесіда про танцювальні колективи України; особливості виконання рухів біля опори.

### ***Практика.***

#### Вправи біля опори

- Вправа для рук (рухи рук та пози українського танцю).
- Напів-та повні присідання (по всім позиціям).
- Вправи на розвиток рухомості ступні:
  - аналогічно класичному батман танцю з не виворітних позицій з переводом;
  - з переводом ступні на ребро каблука;
  - з ударом каблуком опорної ноги.

- Маленькі кидки:
  - з відкриванням п'ятки на рівних ногах та у присіданні;
  - з коротким ударом по підлозі носком або ребром каблука;
  - з відкриванням п'ятки опорної ноги на рівних ногах та у присіданні;
  - з одним ударом ступнею робочої ноги по V виворітній позиції.
- Каблучні вправи:
  - підготовча вправа: відривання від підлоги однієї, двох п'яток (у присіданні, на рівних ногах) з V позиції;
  - підготовча вправа: віднімання скороченої ступні до щиколотки з роботою п'ятки опорної ноги;
  - винесення ноги на п'ятку хрестом.
- Вправи з напруженою та ненапруженою ступнею:
  - мазки «від себе», «до себе» з VI позиції;
  - мазки «від себе», «до себе» з VI позиції з ударом подушечкою ступні робочої ноги;
  - подвійні мазки.
- Підготовча вправа до «вірвовочки»:
  - перевід ноги, зігнутої у коліні, спереду назад і навпаки;
  - перевід ноги, зігнутої у коліні, з не виворітного у виворітне положення і навпаки;
  - перевід ноги, зігнутої у коліні, вперед, назад з підніманням на півпальці.
- Дрібні вистукування:
  - вистукування всією ступнею з підніманням ноги до щиколотки та до коліна у присіданні;
  - вистукування п'яткою з підніманням ноги до щиколотки та до коліна у присіданні;
  - підготовча вправа до «ключа» 1-го виду.
- Кругові рухи ногою по підлозі:
  - носком ан деор, ан дедан, починаючи з ноги відкритої вбік в II позицію.



- Низькі та високі розгортання ноги з поворотом коліна робочої ноги з закритого положення в відкрите на  $45^0$ , починаючи з ноги, відкритої вбік у II позицію.

- Зигзаги:

- прості, починаючи з ноги відкритої вбік на рівних ногах.

#### Вправи на середині зали

- Комбінація вправ для рук з використанням поз та рухів танців Центральної України.

- Вивчення перемінного кроку в характері російського, українського танців.

- Вивчення найпростіших рухів білоруського танцю «Лявониха», закарпатських танців.

- Підготовча вправа до бігунця, маленького тинка, «вихилясника».

- Підготовчі вправи до присядок, «вірвовочки», «голубців» (вивчаються біля опори).

### **5. Робота над виразністю (30 годин).**

*Теорія.* Перегляд та обговорення відеоматеріалу з записом виступів відомих колективів.

*Практика.* Техніка виконання рухів. Передача образу. Танцювальність. Динамічні відтінки твору. Вправи на формування активного сприймання музики, розвиток уяви, ініціативи.

Емоційне сприймання музики. Передача характеру образу, який підказує музика.

### **6. Культура сцени (20 годин).**

*Теорія.* Закони сцени. Поняття «куліси», «авансцена», «задник», «декорації», «бутафорія».

### **7. Підсумкове заняття «У світі прекрасного». (4 години).**

Підготовка та проведення відкритого заняття.

## Методика оцінювання результатів навчання на основному рівні (1-й рік навчання)

Навчання на основному рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- оволодіння поняттями: «балетний клас», «хореографія»;
- знати термінологію вправ біля станка;

*практичної:*

- володіти основами метроритмічних вправ;
- грамотно виконувати вправи біля станка;

*творчої:*

- уміти проявляти творчу ініціативу, фантазію;

*соціальної:*

- формувати дружелюбне, товариське ставлення до інших, уміння працювати у колективі;
- виховувати культуру поведінки в тому числі на сцені.

**2.2. Навчально-тематичний план організації та проведення  
хореографічних занять з дітьми основного рівня  
(2 рік навчання)  
(Тема 7 програми)  
(6 години на тиждень)**

Робота на основному рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	2	1	1
2.	Основи класичного танцю.	70	20	50
3.	Основи народного танцю.	70	20	50
4.	Трюкові елементи.	30	11	21
5.	Постановча та репетиційна робота.	40	–	40
6.	Підсумкове заняття «Танец – це життя».	4	2	2
<b>Всього:</b>		216	54	162

**Структура роботи з хореографічним колективом на основному рівні  
(2 рік навчання)**

**1. Вступне заняття (2 години).**

Формування груп. Знайомство з планом роботи на навчальний рік.  
Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. Основи класичного танцю (70 годин).**

**Теорія.** Перегляд та обговорення відеоматеріалу з записом балету.

**Практика.**

Екзерсис біля станка

- Relevé на півпальці на одній нозі.
- Battement tendu вперед – в сторону – назад в усіх позах.
- Battement tendu jeté в маленьких позах.
- Battement foundu на всій ступні носком у підлогу та на 45°.

- Battement soutenu на всій ступні і з підніманням на півпальці в усіх напрямках і маленьких позах, носком у підлогу і на 45°.
- Battement frappe в усіх напрямках на всій ступні.
- Battement double frappe в усіх напрямках на всій ступні.
- Petit battement sur le cou-de-pied.
- Pas coupe на всій ступні.
- Battement releve lent і battement developpe на 90° у всіх великих позах.
- Grand battement jete:
  - у всіх великих позах;
  - pointe an fas вперед – в сторону – назад.
- I і III port de bras виконується з ногою, витягнутою на носок вперед – назад – в сторону; III port de bras з demi-plie на опорній нозі.
- Releve на півпальцях в IV позиції, нога в положенні sur le cou-de-pied, на кінець року на 45°.
- Півповорот en dehors та en dedans в V позиції на витягнутих ногах та на demi-plie.

#### Екзерсис посеред залу

Вправи виконують an fas та epaulement на всій ступні.

- Маленькі пози: croisee, efface, ecartee вперед – назад. I, II і III arabesque носком у підлогу на витягнутій нозі та на demi-plie.

Поступово пози застосовують в різних вправах.

- Grand plie an fas та epaulement croisee і efface.
- Battement tendu в маленьких позах.
- Battement tendu jeté в маленьких позах.
- Battement foundu в маленьких позах носком у підлогу, з plie.
- Battement soutenu an fas в маленьких та великих позах носком у підлогу.

#### Allegro

- Changment de pieds.
- Pas echappe.
- Sissone simple an fas.
- Pas assemble an fas.
- Petit shasse an fas вперед.
- Pas gete.

### **3. Основи народного танцю (70 годин).**

**Теорія.** Народний танець: основні танцювальні елементи. Особливості виконання рухів народно-сценічного танцю біля опори та на середині залу.

#### ***Практика.***

##### Вправи біля опори

- Вправа для рук (у характерів українських танців).
- Напів-та повні присідання з підніманням п'яток по V позиції.
- Вправи на розвиток рухомості ступні:
  - з присіданням на опорній нозі;
  - зі збільшенням кількості переводів.
- Маленькі кидки:
  - з подвійним ударом робочою ступнею по V позиції;
  - з одним та двома ударами носком та ребром каблука робочої ноги по підлозі;
  - на всій ступні та з підйомом на півпальці;
  - з двома ударами ступнею робочої ноги по V виворітній позиції;
  - сквозні кидки по I позиції з ударом каблука опорної ноги на рівних ногах та у присіданні.
- Каблучні вправи:
  - винесення робочої ноги на п'ятку з ударом робочою ногою у підлогу;
  - ковзання робочої ноги на п'ятку;
  - почергове винесення робочої ноги на п'ятку, та на носок («колупалочка»);
  - винесення робочої ноги на п'ятку з мазком подушечкою ступні робочої ноги.
- Вправа з напруженою та ненапруженою ступнею:
  - мазки з переступанням по VI позиції;
  - подвійні мазки по V позиції: з переступанням, з ударом п'яткою опорної ноги, з невеликим підскоком на опорній нозі.
- Підготовча вправа до «вірвовочки»:
  - переведення зігнутої ноги з підніманням на півпальці, переступанням;
  - з проковзуванням на опорній нозі;
  - перевід з відкритого у закрите положення і навпаки;

- перевід зігнутої ноги, ускладнене кругообертом у тазостегновому суглобі.
- Дрібні вистукування:
  - удари п'яткою, подушечкою ступні на півпальцях та у напівприсіданні;
  - підготовча вправа до «ключа» 2-го виду та російській «ключ»;
  - дрібні вистукування поза такту.
- Кругові рухи ногою по підлозі:
  - носком ан деор, ан дедан, починаючи з ноги піднятої позаду до рівня щиколотки;
  - носком та каблуком ан деор, ан дедан, з присіданням, починаючи з ноги, відкритої вбік у II позицію;
  - носком та каблуком у повітрі на  $45^{\circ}$ .
- Низькі та високі розгортання ноги:
  - з поворотом коліна з закритого положення у відкрите на  $45^{\circ}$  та  $90^{\circ}$ , починаючи з мазка до щиколотки, з подвійним присіданням на опорній нозі;
  - з робочою ногою, зігнутою у прямому положенні на  $90^{\circ}$ , з нахилом та перегинанням тулуба.
- М'яке та різке розкривання ноги на  $90^{\circ}$ :
  - м'яке та різке розкривання з присіданням на опорній нозі;
  - з ударом п'яткою опорної ноги;
  - з опусканням в коліно.
- Великі кидки:
  - кидки з переступанням на опорну ногу, з підніманням на півпальці;
  - кидки з подвійним ударом п'яткою опорної ноги;
  - кидки зі збільшенням розмаху;
  - кидки півколом;
  - кидки з опусканням в коліно.
- Зигзаги:
  - прості, подвійні з присіданням, починаючи з мазка до щиколотки опорної ноги;
  - з підніманням на півпальці;
  - «гармошка».

### Вправи на середині зали

- Тинки, вихилясники, доріжки, «голубці» в комбінації з вправами для рук у парах у характері танців Центральної України.
- Присядки 1-го виду в характері українських, російських танців.
- Удари долонями по підшві, халяві чобота у характері українських та російських танців.
- Найпростіші дрібні вистукування в характері російських танців.

### **4. Трюкові елементи (30 годин).**

*Теорія.* Особливості виконання трюкових елементів, техніка безпеки.

*Практика.* Індивідуальна робота над технічними елементами виконавця.

### **5. Постановча та репетиційна робота (40 годин).**

Постановка танців, композицій, сьют згідно з репертуарним планом.

### **6. Підсумкове заняття «Танец – це життя». (4 години).**

Проведення відкритого заняття.

## **Методика оцінювання результатів навчання на основному рівні (2-й рік навчання)**

Навчання на основному рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати елементарну технологію хореографічних вправ, позиції ніг – вільні (I, II, III, IV, V), I, II, III та IV позиції рук;
- розуміти нумерацію точок у хореографічній залі;
- розрізняти характерні особливості манери українського танцю;

*практичної:*

- вміти виконувати рухи точно під музику, передаючи її структуру, інтонації;
- досконале уміння виразно й емоційно виконувати танцювальні елементи відповідно до позицій ніг та позицій, положень рук;
- виконувати прості елементи класичного та народного танцю;

*творчої:*

- формувати творчі здібності;

*соціальної:*

- виховувати працелюбність, відповідальність, естетичність;
- розвивати сценічну культуру.

**2.3. Навчально-тематичний план організації та проведення  
хореографічних занять з дітьми основного рівня  
(3 рік навчання)  
(Тема 7 програми)  
(9 години на тиждень)**

Робота на основному рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	2	1	1
2.	У світі класичного танцю.	100	30	70
3.	У світі народного танцю.	100	30	70
4.	Постановча та репетиційна робота.	64	15	49
5.	Концертна діяльність	54	7	47
6.	Підсумкове заняття «Мистецтво танцю»	4	2	2
<b>Всього:</b>		324	85	239

**Структура роботи з хореографічним колективом на основному рівні  
(3 рік навчання)**

**1. Вступне заняття (2 години).**

Формування груп. Знайомство з планом занять на рік. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. У світі класичного танцю (100 годин).**

**Теорія.** Бесіда про розвиток балетного мистецтва в Україні.

**Практика.**

Екзерсис біля станка

- Grand plie з port de bras і з переводом рук з позиції в позицію.
- Battement foundu:
  - double на всій ступні.
- Battement frappe:
  - у всіх позах на всій ступні;



- Battement double frappe.
- Petit battement sur le cou-de-pied; з plie-releve на всій ступні.
- Battement releve lent та battement developpe в усіх напрямках an fas.
- Releve на півпальці. Працююча нога піднята в будь-якому напрямку.
- Grand battement jete passé par terre із закінченням на носок, вперед – назад.
- Port de bras.
- III port de bras назад з розтяжкою без переходу з опорної ноги та з переходом.

- Повний поворот на обох ногах в V позиції зі зміною ніг, починаючи на витягнутих ногах, та з demi-plie.

- Soutenu en tournant en dehors та en dedans на 180° і 360°, починаючи носком у підлогу.

#### Екзерсис на середині зали

- Grand plie з port de bras (працюють тільки руки без корпусу).
- Battement tendu на 45<sup>0</sup> та 90<sup>0</sup>.
- Battement foundu.
- Battement releve lent an fas.
- III port de bras.

#### Allegro

- Temps leve saute в V позиції з просуванням вперед – в сторону – назад.
- Changment de pieds з просуванням вперед – в сторону – назад.
- Pas assemble з просуванням an fas.
- Petit pa jete з просуванням у всіх напрямках, an fas і в маленьких позах.
- Temps leve (нога в положенні sur le cou-de-pied).

### **3. У світі народного танцю (100 годин).**

**Теорія.** Бесіда про витоки танцювального мистецтва України.

#### **Практика.**

##### Вправи біля опори

- Вправа для рук в характері українських, російських танців.
- Напів-та повні присідання в характері українських, російських танців.
- Вправи для розвитку рухомості ступні в характері закарпатських, російських, білоруських танців.

- Маленькі кидки в характері українських, російських, білоруських танців.
- Каблучна вправа в характері українських, російських, білоруських танців:
  - винесення робочої ноги на п'ятку з підніманням ноги на  $90^0$ .
- Вправи з напруженою і ненапруженою ступнею у характері циганських танців.
- Підготовка до «вірьовочки» в характері українських, російських танців.
- Дрібні вистукування у характері російських танців, «трилисник».
- Кругові рухи ногою по підлозі в характері українських, російських танців:
  - з поворотом п'ятки опорної ноги.
- Низькі і високі розгортання ноги в характері російських, українських танців.
- Вивчення «віяла» та кидків від щиколотки.
- М'яке та різке розкривання ноги на  $90^0$  в характері українського, російського танців.
- Великі кидки в характері українського, російського танців.
- Зигзаги в характері російських танців.

#### Вправи на середині зали

- Комбінації в характері танців Центральної України з використанням «вірьовочки», бігунця (парні, окремі), в характері танців Закарпаття.
- Комбінації в характері російських танців з використанням «вірьовочки», дрібушок, ударів долонями по халявах чобіт.
- Вивчення основних рухів білоруських танців «Лявониха», «Крижачок».
- Вивчення присядок 2-го виду в характері російських, українських танців.
- Вивчення обертів (дівч.).

#### **4. Постановча та репетиційна робота (64 годин).**

Постановка танців, композицій, сьют, танцювальних етюдів згідно з планом репертуару.

## **5. Концертна діяльність (54 годин).**

Участь у концертах Палацу дітей та юнацтва, міських, обласних, республіканських конкурсах, фестивалях.

## **6. Підсумкове заняття «Мистецтво танцю» (4 години).**

Підготовка, проведення відкритого заняття. Майстер-клас.

## **Методика оцінювання результатів навчання на основному рівні (3-й рік навчання)**

Навчання на основному рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати основні позиції ніг та позиції і положення рук, основні принципи постановки корпусу, рук, ніг;
- знати історію розвитку балетного та танцювального мистецтва України.

*практичної:*

- виконувати основні вправи біля станка;
- розрізняти вправи народно-сценічного танцю;
- виконувати екзерсис біля станка;
- володіти технікою виконання рухів українського танцю;
- свідомо і невимушено пересуватися у хореографічній залі;
- виконувати етюдну форму на середині зали;

*творчої:*

- уміти проявляти творчу ініціативу;
- виконувати творчі танцювальні завдання;

*соціальної:*

- проявляти наполегливість і працелюбність;
- володіти навиками спілкування в колективі.

**2.4. Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми основного рівня (4 рік навчання) (Тема 7 програми) (9 години на тиждень)**

Робота на основному рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	2	1	1
2.	Елементи класичного танцю.	100	30	70
3.	Елементи народного танцю.	100	30	70
4.	Постановча та репетиційна робота.	64	15	49
5.	Концертна діяльність	54	7	47
6.	Підсумкове заняття «Говорю танцем»	4	2	2
Всього:		324	85	239

**Структура роботи з хореографічним колективом на основному рівні (4 рік навчання)**

**1. Вступне заняття (2 години).**

Формування груп. Ознайомлення з планом роботи на навчальний рік. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. Елементи класичного танцю (100 годин).**

**Теорія.** Бесіда про можливості людського тіла. Краса людини.

**Практика.**

Екзерсис біля станка

- Battement foundu 90° an fas в позах на всій ступні та на півпальцях.
- Battement double frappe з releve на півпальцях і закінченням в demi-plie, з поворотом на 90° та 180° .
- Pa ballotte вперед – назад.

- Rond de jamb en lier en dehore i en dedan, z plie-releve та releve на півпальцях.

- Battement releve lent та battement developpe an fas i в позах:

а) на півпальцях;

б) з plie-releve;

в) demi rond de jamb anfas та з однієї пози в іншу.

- Demi та grand rond de jamb developpe на півпальцях та на demi-plie an fas.

- Grand battement jete developpe на всій ступні.

Екзерсис на середині зали

- Battement tendu.

- Battement tendu jete.

- Battement foundu.

- Battement frappe.

- Temps lie на 90°.

- Grand battement jete.

- Pirouette en dehors та en dedans з V, II та IV позицій із закінченням в V, IV позиції (2 оберти).

- VI port de bras.

Allegro

- Pas echange (з V та II позицій).

- Pas assemble.

- Entrechat-quatre.

- Grand pas echange en tournant на 180°.

- Temps leve, нога піднята на 45° у всіх напрямках і позах.

- Pas assemble з просуванням в сторону.

- Grand sissonne ouverte в позах без просування і з просуванням.

- Pas emboite (з просуванням вперед та по діагоналі)

### **3. Елементи народного танцю (100 годин).**

*Теорія.* Техніка виконання трюкових елементів та обертів.

*Практика.*

Вправи біля опори

- Напів та повні присідання в характері білоруських танців.

- Вправи для розвитку рухомості ступні у характері білоруських танців.
- Маленькі кидки в характері білоруських, італійських танців.
- Каблучні вправи.
- Вправи з напруженою ступнею.
- Підготовка до «вірьовочки» в характері російських танців.
- Дрібні вистукування.
- Кругові рухи ногою по підлозі в характері молдавських танців.
- Низькі та високі розгортання ноги у характері молдавських танців.
- «Віяло» (в характері циганських танців) та кидків від щиколотки (в характері російських танців).
- М'яке та різке розкривання ноги на  $90^0$ .
- Великі кидки в характері італійських танців.
- Зигзаги.

#### Вправи на середині зали

- Українські комбінації з обертами (у дівчат) та присядками (у хлопців).
- Російські комбінації з обертами та дрібушками (у дівчат) та присядками (у хлопців).
- Етюди з молдавських та єврейських танців.

#### **4. Постановча та репетиційна робота (64 години).**

Постановка танців, композицій, сюїт, танцювальних етюдів згідно з планом репертуару.

#### **5. Концертна діяльність (54 години).**

Участь у концертах Палацу дітей та юнацтва, міських, обласних, республіканських конкурсах, фестивалях.

#### **6. Підсумкове заняття «Говорю танцем» (4 години).**

Відкрите заняття з залученням батьків вихованців. Майстер-клас.

## Методика оцінювання результатів навчання на основному рівні (4-й рік навчання)

Навчання на основному рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати основи з історії хореографічного мистецтва;
- розуміти правильність виконання вправ та рухів, які виконуються на півпальцях;

• знати послідовність вправ біля станка та термінологію основ класичного та народно-сценічного танцю на середині зали;

*практичної:*

- виконувати вправи біля станка;
- грамотно виконувати рухи народно-сценічного танцю;
- демонструвати свою танцювальну майстерність на концертах та конкурсних програмах;

*творчої:*

- формувати потребу у творчій самореалізації;

*соціальної:*

• формувати ціннісне ставлення до себе та інших, дружні стосунки у колективі;

- виховувати гарні манери.

**РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ  
У ДИТЯЧОМУ ХОРЕОГРАФІЧНОМУ КОЛЕКТИВІ  
(ВИЩІЙ НАВЧАЛЬНИЙ РІВЕНЬ)**

**3.1. Навчально-тематичний план організації та проведення  
хореографічних занять з дітьми вищого рівня  
(1 рік навчання)  
(Тема 8 програми)  
(12 годин на тиждень)**

Робота на вищому рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	3	1	2
2.	Екзерсис класичного танцю.	120	26	94
3.	Екзерсис народного танцю.	120	26	94
4.	Творча імпровізація.	60	12	48
5.	Постановча та репетиційна робота.	60	12	48
6.	Концертна діяльність.	57	25	32
7.	Підсумкове заняття « За обрієм танцю».	12	6	6
<b>Всього:</b>		<b>432</b>	<b>108</b>	<b>324</b>

**Структура роботи з хореографічним колективом на вищому рівні  
(1 рік навчання)**

**1. Вступне заняття (3 години).**

Формування груп. Ознайомлення з програмою занять, розкладом. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. Екзерсис класичного танцю (120 годин).**

**Теорія.** Інформаційні хвилинки про сучасний розвиток балетного мистецтва у світі.

**Практика.**

Екзерсис біля станка

- Battement foundu 90° an fas в позах на всій ступні та на півпальцях.



- Battement double frappe з releve на півпальцях і закінченням в demi-plie, з поворотом на 90° та 180°.
- Pas ballote вперед – назад.
- Rond de jamb en l'air en dehors і en dedans, з plie-releve та releve на півпальцях.
- Battement releve lent та battement developpe an fas і в позах:
  - на півпальцях;
  - з plie-releve;
  - demi rond de jamb an fas та з однієї пози в іншу.
- Demi та grand rond de jambe developpe на півпальцях та на demi-plie an fas.
- Grand battement jete developpe на всій ступні.

#### Екзерсис на середині зали

- Battement tendu.
- Battement tendu jete.
- Battement foundu.
- Battement frappe.
- Temps lie на 90°.
- Grand battement jete.
- Pirouette en dehors і en dedans з V, II та IV позицій із закінченням в V, IV позиції (2 оберти).
- VI port de bras.

#### Allegro

- Pas echarpe (з V, II позицій).
- Pas assemble.
- Entrechat-quatre.
- Grand pas echarpe en tournant на 180°.
- Temps leve, нога піднята на 45° у всіх напрямках і позах.
- Pas assemble з просуванням в сторону.
- Grand sissonne ouverte в позах без просування і з просуванням.
- Pas emboite (з просуванням вперед та по діагоналі).

### **3. Екзерсис народного танцю (120 годин).**

**Теорія.** Народний танець. Особливості виконання рухів у вивчених народних танців (угорських, молдавських, польських, циганських танців).

## ***Практика.***

### Вправи біля опори

- Напів та повні присідання.
- Вправи для розвитку рухомості ступні у характері польських танців.
- Маленькі кидки в характері польських танців.
- Каблучні вправи.
- Вправи з напруженою і ненапруженою ступнею у характері мексиканських танців.
- Підготовка до «вірьовочки».
- Дрібні вистукування в характері молдавських, мексиканських танців.
- Кругові рухи ногою по підлозі в характері польських, циганських танців.
- Низькі та високі розгортання ноги в характері угорських танців.
- М'яке та різке розкривання ноги на 90 градусів в характері польських, угорських танців.
- Великі кидки в характері циганських танців.
- Зигзаги в характері циганських танців.

### Вправи на середині зали

- Етюди з циганських, польських танців.
- Вивчення великих стрибків (у хлопців).
- Етюди з угорських, мексиканських танців.
- Етюди з танців, що складають програму ансамблю.
- Робота над виразністю, артистизму, сценічною майстерністю учасників.

## **4. Творча імпровізація (60 годин).**

Поняття творчої імпровізації. Завдання на розкриття образу або складання комбінацій на основі вивчених рухів.

## **5. Постановча та репетиційна робота (60 годин).**

Постановка танців, композицій, сьют, танцювальних етюдів згідно з планом репертуару.

Індивідуальна робота над технічними елементами виконання.

## **6. Концертна діяльність (57 годин).**

Участь у концертах Палацу дітей та юнацтва, міських, обласних, республіканських конкурсах, фестивалях.

## **7. Підсумкове заняття «З обрієм танцю» (12 годин).**

Проведення відкритого заняття, майстер-класу, творчого звіту.

### **Методика оцінювання результатів навчання на вищому рівні (1-й рік навчання)**

Навчання на вищому рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати основи теорії та історії розвитку світового балетного мистецтва;
- володіти поняттями та знаннями щодо виконання танцювальних вправ і рухів;

*практичної:*

- володіти основними рухами і манерою виконання народно-сценічного танцю;
- володіти технікою виконання хореографічних вправ;
- набуття досвіду сценічної майстерності;

*творчої:*

- уміти майстерно передавати танцювальний образ;
- володіти навиками творчої імпровізації;

*соціальної:*

- володіти гарними манерами;
- розкрити здатність до професійного самовизначання.

**3.2. Навчально-тематичний план організації та проведення хореографічних занять з дітьми вищого рівня (2 рік навчання) (Тема 8 програми) (12 годин на тиждень)**

Робота на вищому рівні повинна бути чітко спланована тому пропонуємо орієнтовний навчально-тематичний план.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		
		Всього	Теор.	Практ.
1.	Вступне заняття.	3	1	2
2.	Екзерсис класичного танцю.	120	26	94
3.	Екзерсис народного танцю.	120	26	94
4.	Творча імпровізація.	60	12	48
5.	Постановча та репетиційна робота.	60	12	48
6.	Концертна діяльність.	57	24	33
7.	Підсумкове заняття «Мої мрії».	12	6	6
<b>Всього:</b>		<b>432</b>	<b>108</b>	<b>324</b>

**Структура роботи з хореографічним колективом на вищому рівні (2 рік навчання)**

**1. Вступне заняття (3 години).**

Формування груп. Ознайомлення з програмою занять, розкладом. Техніка безпеки. Правила поведінки на занятті.

**2. Екзерсис класичного танцю (120 годин).**

*Теорія.* Перегляд відеоматеріалів за участю танцівників балету.

*Практика.*

Екзерсис біля станка

- Battement developpe tombe.
- Grand battement jete passe.

Екзерсис на середині зали

- Pas de bourre en tournant
- Tour lent

- Tour chane
- Fouette на 45°

### Allegro

- Jete-ferme
- Grand assemble
- Ehape battu
- Royal
- Grand jete

### **3. Екзерсис народного танцю (120 годин).**

**Теорія.** Перегляд та обговорення відеоматеріалів за участю танцювальних колективів різних народів.

#### ***Практика.***

#### Вправи біля опори

- Напів та повні присідання.
- Вправи для розвитку рухомості ступні у характері народних танців.
- Маленькі кидки в характері народних танців.
- Каблучні вправи.
- Вправи з напруженою і ненапруженою ступнею у характері народних танців.
- Дрібні вистукування в характері народних танців.
- Кругові рухи ногою по підлозі в характері народних танців.
- Низькі та високі розгортання ноги в характері народних танців.
- М'яке та різке розкривання ноги на 90 градусів в характері народних танців.
- Великі кидки в характері народних танців.
- Зигзаги в характері народних танців.

#### Вправи на середині зали

- Етюди з танців, що складають програму ансамблю.
- Робота над виразністю, артистизму, сценічною майстерністю учасників.

### **4. Творча імпровізація (60 годин).**

Вчимося імпровізувати. Завдання на розкриття образу або складання комбінацій на основі вивчених рухів.

### **5. Постановча та репетиційна робота (60 годин).**

Постановка танців, композицій, сюїт, танцювальних етюдів згідно з планом репертуару.

Індивідуальна робота над технікою виконання рухів.

### **6. Концертна діяльність (57 годин).**

Участь у концертах Палацу дітей та юнацтва, міських, обласних, республіканських конкурсах, фестивалях.

### **7. Підсумкове заняття «Мої мрії» (12 годин).**

Проведення відкритого заняття, майстер-класу, творчого звіту.

## **Методика оцінювання результатів навчання на вищому рівні (2-й рік навчання)**

Навчання на вищому рівні за навчально-методичним посібником забезпечує формування таких компетентностей вихованців:

*пізнавальної:*

- знати всю термінологію вивченого матеріалу щодо класичного та народно-сценічного танцю;

- володіти основами теорії та історії розвитку балетного мистецтва;

*практичної:*

- володіти своїм тілом і рухами;

- уміти виконувати танцювальні рухи класичного та народних танців;

*творчої:*

- вміти вирішувати творчі завдання;

- володіти навиками творчої імпровізації;

- уміти емоційно, творчо розкривати танцювальний образ;

*соціальної:*

- розвивати здатність до професійного самовизначення;

- вміти самостійно і відповідально виконувати поставлені завдання;

- володіти навиками культури поведінки та спілкування.

## **РОЗДІЛ 4. СТВОРЕННЯ ДИТЯЧОГО ХОРЕОГРАФІЧНОГО КОЛЕКТИВУ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

### ***4.1. Створення дитячого хореографічного колективу класичного танцю та проведення занять.***

**(Модуль 3. Тема 12 програми)**

Робота над вивченням класичного танцю потребує певних правил. Основним завданням початкового рівня навчання є постановка корпусу, ніг, рук, голови на самих простих вправах класичного тренажу, елементів народно-сценічного танцю, розвиток елементарних навичок координації рухів. Заняття проводяться по 4 години на тиждень.

На початковому рівні навчання (5–7 років) закладається основа для подальшого оволодіння танцювальним мистецтвом, його виконавськими прийомами, тобто постановка корпусу, ніг, рук, набуття початкових навичок координації в елементарних вправах біля станка і на середині залу. Відомо, що для дітей дошкільного віку характерна надзвичайна рухливість. Вони потребують швидкої зміни рухів, тривале збереження статичного положення для них украй стомливе. В той же час рухи дітей ще не організовані, погано координовані. Руховий апарат дитини ще недостатньо міцний, що потребує необхідності дуже уважного ставлення до дозування фізичних вправ. У цьому віці увага дітей надзвичайно нестійка, вони легко відволікаються, їм важко довгий час зосереджуватись на одному завданні. Для збереження уваги на підготовчому етапі передбачено чергування навчальних та ігрових завдань. Значне місце відводиться колективно – порядковим вправам, імітативним рухам з віршованим супроводом, що відповідають загально віковим, психологічним, фізичним, особистісним та музично – руховим особливостям розвитку дітей на початковому рівні навчання.

Для розвитку творчих здібностей дітей у навчально-методичному посібнику передбачені завдання на самостійний вибір і показ рухів розминки на початку заняття, танцювальні імпровізації на задану музичну тему, інтерпретації рухів танцю. Це додає до заняття рухливості, запобігає одноманітності, сприяє кращому засвоєнню матеріалу.

Основними завданнями основного рівня навчання є розвиток сили стопи, вправи на півпальцях, розвиток стійкості, розвиток сили ніг шляхом збільшення кількості пройдених рухів. Заняття проводяться 6 – 9 годин на тиждень.

На основному рівні навчання (8-12 років) засвоюються основи танцювальних навиків, закладається фундамент стійкості, рівноваги, які пізніше будуть необхідними в танці, розвивається виворітність, координація руху. Діти молодшого шкільного віку особливо енергійні, допитливі перебувають у постійному русі. Діти з радістю виконують різні завдання, прагнуть зробити навіть більше, ніж від них вимагають. Але допускати цієї стихійності не слід бо деколи це може негативно вплинути на їх нервову систему. Тому у навчально-методичному посібнику враховано індивідуальні можливості, особливості нервової системи кожної дитини.

Велике значення має підбір музичного матеріалу. Музика є одним із найсильніших засобів виховання. Коли дитина слухає її, у неї, незалежно від бажання і свідомості, виникають певні думки, почуття образи; збагачується емоційна сфера, яка впливає на якість виконання рухів. Музичні твори, завдяки наявності в них ритму, організовують і дисциплінують учнів. Ритм регулює рухи, завдяки чому в'ялі і розпливчасті рухи дітей стають чіткішими і доцільнішими, усувається хаотичність і метушливість рухів. Відомо що при сильну збудженні діти особливо схильні до музики і ритму. З метою зняття надмірної збудженості використовується лірична музика, спокійн і мелодійні ліричні образи. А для активізації дітей на занятті використовується яскрава, весела музика, яка заряджає дітей своїм настроєм, організовує їх діяльність. Музика допомагає формувати поставу, координацію, знімає втому.

На вищому рівні навчання основними завданнями є розвиток техніки виконання вправ в більш швидкому темпі, а також легкість виконання та високий рівень танцювальності. Закріплюється засвоєння хореографічної азбуки, того необхідного фундаменту, на якому складаються і розвиваються хореографічні рухи: танцювальність, музичність, легкість виконання складних «па» становляться художньою окрасою виконавців.

На вищому рівні навчання (13-16 років) повторюються вивчені вправи зі збільшенням силового навантаження за рахунок ускладнення завдань, продовження роботи над розвитком координації, міцності ніг і стійкості, акцентується увага на виразність виконання набутих умінь і навичок, підвищується рівень майстерності вихованців, що сприяє формуванню вмінь рухатися по площині залу в різноманітних малюнках.

Навчання за навчально-методичним посібником сприяє отриманню знань і навичок вихованців у дружній атмосфері; напруга і стомленість знімається



при переході з одного виду діяльності на інший. Введення в навчально-методичний посібник інтегрованих занять, індивідуальних підходів з елементами імпровізації дозволяють вихованцям не тільки самореалізуватися, а й особисто виступити у ролі «новатора» будь-якого виду мистецтва.

Робота над постановкою корпусу починається вже з першого заняття за допомогою такої вправи: Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша вільна позиція обличчям до станка. Руки лежать на станку; розпрямлені долоні чотирма пальцями торкаються станка, руки ледь зігнуті, лікті опущені вниз. Плечі розкриті і опущені вниз; лопатки не з'єднуються, голова тримається прямо.

Коліна сильно витягнуті. М'язи ніг напружені і натягнуті від п'яток до стегон. Хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору. Таке положення зберігається протягом 8 тактів. Ця вправа протягом заняття повторюється декілька разів, чергуючи її з маршируванням чи іншими музично-ритмічними рухами.

Вивчення позицій рук починається на середині залу, стоячи в першій вільній позиції. В класичному танці розрізняють підготовче положення і три позиції рук. Кожне з них вивчається за допомогою ряду вправ спочатку окремо для правої і лівої, а пізніше – для обох рук. Музичний розмір – 3/4. Характер музичного оформлення спокійний, плавний, темп прискорений, бадьорий.

При вивченні позицій рук пояснюється відмінність між положеннями кисті *arrondi* і *allonge*. Перше означає звичне для рук положення, коли кисть округлена, тобто долоня ніби підхоплена. Положення *allonge* (витягнуте) відпрацьовується таким чином: із другої позиції рука ледь витягується, лікоть пом'якшується, кисть повертається долонею вниз. Слід мати на увазі, що руки не витягуються і не скорочуються, а зберігають м'яку, плавну лінію. Це положення можна відпрацьовувати, чергуючи його виконання з *arrondi*, фіксуєючи кожне впродовж чотирьох тактів.

Одночасно із вправами для рук відпрацьовуються вправи для голови. Це дозволяє запобігти скутості шиї, надає свободи рухам голови і в подальшому забезпечить необхідну координацію.

Розпочинається відпрацювання нахилів і поворотів голови, переходячи згодом до переведення її з одного положення в інше. Всі вправи виконуються повільно на музичний розмір 3/4 або 4/4.

Час, відведений на виконання вправ біля станка і на середині залу, також має розподілятися рівномірно – до 10-15 хвилин на кожен частину заняття: вправи обличчям до станка, на середині зали, тримаючись однією рукою за палицю та ін.

На початку кожного руху повинен бути preparation, спочатку опрацьовується як окрема вправа.

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення повільний.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, стоячи боком до станка. Ліва рука на станку. Голова повернута в профіль від станка (праворуч). Затакт. Рука, розпочинаючи рух від пальців і ледь розгинаючись у лікті, відкривається вбік і повертається у підготовче положення.

На першу-другу чверті права рука з підготовчого положення піднімається в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований у праву долоню.

На третю-четверту чверті, починаючи рух від пальців, відкриваємо руку у другу позицію, проводжаючи рух руки поглядом, і переводимо голову в положення у профіль. Після освоєння в даній музичній розкладці preparation виконується на 2/4, тобто удвічі швидше, безпосередньо перед певною вправою, яка й визначає його характер.

Після вивчення рухів біля станка їх відпрацювання переноситься на середину залу, де вони освоюються спочатку в «чистому» вигляді в положенні en face, носком у підлогу, в повільній музичній розкладці. При цьому немає необхідності при розучуванні, наприклад, battement tendu повертатись до його виконання на 2 такти по 4/4 або знову проходити всі підготовчі етапи у вивченні окремих рухів.

При відпрацюванні рухів з ногою, піднятою на 45°, уникається нахил всієї постаті в бік опорної ноги. Відчуття підтягнутості, вертикальне положення, стрункість постави зберігається.

При переході до виконання вправ і найпростіших комбінацій на середині залу кожна з них виконується лише на одній опорній нозі: передчасна її заміна внаслідок перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу ускладнить як виховання витривалості і сили ніг, так і вироблення стійкості.

Вивчення поз класичного танцю розпочинається з ногою носком у підлогу. На початковому етапі пози розучуються на два такти по 4/4. Поза croisee вперед:

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *epaulement croise* п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть права нога прийомом *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу позицію, голова повертається в профіль праворуч, погляд – у напрямку правої руки. На третю-четверту чверті поза фіксується. 2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується. На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова залишається в попередньому положенні.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова, ледь нахиляючись, повертається в вихідне положення.

Поза *croisee* назад.

Вихідне положення: *epaulement croise*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога прийомом *battement tendu* відкривається назад, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу позицію, голова повертається в профіль праворуч, погляд – у напрямку правої руки. Корпус підтягнутий і спрямований вгору.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова залишається у попередньому положенні.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова, ледь нахиляючись, повертається в вихідне положення.

Поза *efface* вперед. Вихідне положення: *epaulement efface*, п'ята позиція права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до правого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть, утримуючи у вихідному положенні тазостегновий пояс, права нога прийомом *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу;

одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права розкривається у другу позицію; поворот голови вліво, погляд спрямований ліворуч. Корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, лопатки ледь відхилені назад.

На третю-четверту чверті поза фіксується. 2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується. На третю чверть ліва рука, супроводжувана поглядом, відкривається у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається в п'яту позицію. Голова ледь нахиляється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.

Поза efface назад. Вихідне положення: epaulement efface, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до правого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога відкривається назад, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова в повороті ліворуч. Корпус підтягнутий і ледь спрямований уперед.

На третю-четверту чверті поза фіксується. 2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується. На третю чверть ліва рука, супроводжувана поглядом, відкривається у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова ледь нахиляється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.

Поза ecartee назад. Вихідне положення: epaulement efface, п'ята позиція, ліва нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога, посилюючи виворотність, відкривається вбік, у точку 6 плану класу, ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу, голова повернута праворуч, погляд спрямований праворуч (від працюючої ноги), на кисть правої руки. Корпус підтягнутий і ледь відхилений праворуч.

На третю-четверту чверті поза фіксується. 2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується. На третю чверть ліва рука відкривається в другу позицію, голова залишається в попередньому положенні. Корпус вирівнюється.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію попереду, голова ледь нахиляється і з завершенням руху повертається у вихідне положення.

Поза *ecartee* вперед

Вихідне положення: *eraplement efface*, п'ята позиція, ліва нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть права нога, посилюючи виворотність, відкривається вбік, у точку 2 плану класу. Одночасно права рука піднімається у третю позицію, ліва рука відкривається у другу позицію; поворот голови праворуч, погляд спрямований праворуч і ледь піднятий вгору. Корпус підтягнутий і ледь відхилений ліворуч, від працюючої ноги.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, погляд супроводжує рух руки. Корпус вирівнюється.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію позаду, голова ледь нахиляється і з завершенням руху повертається у вихідне положення.

При виконанні поз *ecartee* необхідно стежити за тим, щоб тазостегновий пояс і плечі постійно знаходились на одній лінії з ногами.

Класичний танець має в своєму арсеналі пози *arabesque*.

На початковому етапі навчання опановуються пози I-III *arabesques* носком у підлогу.

I *arabesque*. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, ліва нога попереду; обличчям у точку 7 плану класу.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, права нога при підтягнутому корпусі відводиться назад за правилами *battement tendu*.

На четверту чверть руки, трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, повертаються долонями вниз, пальці ледь витягуються. Кисть лівої руки -на рівні лівого плеча. Погляд спрямований уперед уздовж пальців.

2-й такт. На першу-другу чверті поза I arabesque зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

II arabesque.

Вихідне положення: попереднє.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч; права нога при підтягнутому корпусі за правилами *battement tendu* відводиться назад.

На четверту чверть ліве плече ледь відводиться назад; руки, трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, повертаються долонями вниз, пальці ледь витягуються; погляд спрямовується праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті поза II arabesque зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

III arabesque

Вихідне положення: *epaulement croise*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю-четверту чверті ліва нога при підтягнутому корпусі відводиться назад за правилами *battement tendu*; права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій позиції; трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, руки повертаються долонями вниз і ледь витягуються в пальцях. Погляд спрямовується вперед уздовж пальців.

2-й такт. На першу-другу чверті поза III arabesque зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

Надалі вправи екзерсису на середині залу опрацьовуються в позах. При цьому в рухах, при виконанні яких нога спрямована носком у підлогу (пізніше – з підняттям ноги на 45°), третю позицію рук у позах можна замінити на першу.

Перехід з одного положення в інше або з пози в позу спочатку виконується окремо від основного руху на «подушечці» опорної ноги за рахунок пересування її п'ятки. При цьому, при повороті в напрямку *en dehors*

п'ятка опорної ноги стримується, а при повороті en dedans – активно виштовхується вперед. Працююча нога під час повороту, зберігаючи виворотність, щільно притискається до опорної ноги. Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення: epaulement croise, п'ята позиція, права нога попереду. На вступні акорди руки відкриваються в позу croise.

1-3-й такти: три battements tendus вперед у позу croise; ліва рука в першій позиції, права – у другій. Поворот голови праворуч.

4-й такт: розворот до положення en face (стримуючи опорну п'ятку і активно відводячи носок працюючої ноги – en dehors). Ліва рука відкривається у другу позицію.

5-7-й такти: три battements tendus вбік зі зміною ніг, руки у другій позиції.

8-й такт: розворот до положення epaulement croise; права нога позаду (стримуючи опорну п'ятку і пересуваючи працюючу ногу в п'ятій позиції – en dehors). Ліва рука зберігає другу позицію, права через підготовче положення піднімається в першу позицію.

9-11-й такти: три battements tendus назад у позу croise, права рука в першій позиції, ліва – у другій; поворот голови ліворуч.

12-й такт: розворот до положення en face (виштовхуючи п'ятку опорної ноги із щільно притиснутою до неї працюючою ногою – en dedans), права рука відкривається у другу позицію.

13-15-й такти: три battements tendus вбік із зміною ніг, руки у другій позиції.

16-й такт: розворот до положення epaulement croise, права нога попереду (активно виштовхуючи опорну п'ятку). Ліва рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, права зберігає другу позицію, голова – в повороті праворуч.

Безпосередньому вивченню стрибкових рухів передують виконання трамплінних sauttes в першій вільній позиції. Вони виконуються на кожному занятті і мають своєю метою навчити студентів правильному відштовхуванню, приземленню і виробленню відчуття витягнутості ніг у повітрі. На початковому етапі ці рухи повторюються по вісім разів, при цьому руки слід тримати на талії. Поступово кількість повторів збільшується до шістнадцяти. Обов'язковими вимогами до їх виконання є такі:

- в момент присідання ступні поставлені на підлогу, з міцно притиснутими до неї п'ятками;
- в момент поштовху – відпрацьовується відштовхування п'ятками з енергійною зміною положення гомілковостопного суглоба із скороченого у витягнуте;
- в момент стрибка ноги напружені і міцно витягнуті в колінах, підйомі і пальцях;
- у момент приземлення – перехід на всю ступню здійснюється через сильно витягнуті підйом і пальці.

Трамплінні стрибки високі, з акцентуванням положення витягнутих ніг: виконавець ніби на мить затримується, «зависає» в повітрі. Трамплінні стрибки виконуються в кінці кожного заняття.

Вивчення рухів *allegro* розпочинається стоячи обличчям до станка. Музичний розмір – 4/4, один рух на один такт: на першу восьму першої чверті – *demi plie*, на другу восьму першої чверті стрибок, на другу чверть – *demi plie* на завершення стрибка, на третю чверть – витягнутись із *demi plie*, на четверту чверть – пауза.

Кожний рух освоюється окремо від інших, згодом виконується по два-три рухи підряд.

На цьому етапі навчання виробляються елементарні навички виконання стрибків:

- виворотне, еластичне вихідне *demi plie* з міцно притиснутими до підлоги п'ятками;
- енергійний поштовх ступнею, послідовний, від п'ятки до пальців, із сильно виворотними, дотягнутими в коліні, підйомі і пальцях, ногами;
- стримане приземлення у м'яке, легке, еластичне і виворотне *demi plie* з кінчиків пальців на всю ступню.

Після освоєння руху біля станка його виконання переноситься на середину залу. На цьому етапі руки, зберігаючи підготовче положення, залишаються спокійними, розкутими і нерухомими.

На кожному етапі вивчення класичного танцю у дитячому хореографічному колективі дуже важливо кожний рух довести до «чистого» виконання. Необхідно допомогти дитині зрозуміти кожне наступне па, пройти крізь і відчувати його. Не допускати до механічного виконання.



Методично грамотно побудоване заняття народною танцю вдосконалює координацію рухів, сприяє зміцненню м'язового апарату, розвиває ті групи м'язів, які мало задіяні в екзерсисі класичного танцю, дає можливість дітям оволодіти різноманітними стилями і манерою танців різних народів світу, складністю їх ритмів і темпів.

Всі рухи виконуються по чергові з правої та лівої ноги. Опорна нога підтримує корпус, допомагає рівновазі у танцях, на неї переноситься вся вага корпусу. Працююча нога, звільнена від ваги корпусу, виконує рух. Для набуття виворітності вправи вивчають спершу в бік, пізніше – вперед і назад. Спочатку вправи вивчають обличчям до палки (станка), тримаючись за неї обома руками, потім поступово переходять до вивчення тих же рухів, коли діти стоять боком до палки, тримаючись за неї правою або лівою рукою. В той же час друга рука розкрита в другу позицію. Вправи виконують носком у підлогу, в повітря під кутом  $25^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$  і обов'язково під музику.

Спочатку мелодичний та ритмічний малюнок музичного супроводу простий, доступний для дитячого сприймання, пізніше він ускладнюється.

Вихованці знайомляться з музичними розмірами:  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $4/4$ , слухають музику, марширують під неї, причому кроки узгоджуються з ритмом музики. Хода легка, з носка на всю ступню, носки злегка розкриті назовні. Корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені. Дівчатка руками підтримують спідничку, лікті округлі. У хлопчиків руки на талії.

Оволодіти рівновагою, правильно поставити корпус (апломб) – це найголовніше для танцюриста. Постановку корпусу виробляють спочатку біля палки, коли стоять обличчям до неї, потім, тримаючись правою або лівою рукою, і на середині класу (або залу). Правильна постава корпусу полегшує розвиток виворітності ніг, гнучкості корпусу, які так необхідні класичному танцю.

Виконавець стоїть обличчям до палки, обидві руки, злегка зігнуті і опущені в ліктях, на неї; кисті вільно лежать навпроти середини корпусу. Ні в якому разі не можна охоплювати палку. Ноги в першій позиції, коліна сильно витягнуті, плечі розкриті і опущені. Вага корпусу рівномірно розподілена на обидві ноги. М'язи таза підтягнуті вгору настільки, щоб корпус був прямий, легкий та стрункий (рис. 1).



**Рис. 1.** Постановку корпусу починають вивчати в першій позиції, потім – в другій, третій та п'ятій. Музичний розмір 3/4 та 4/4.

Темп повільний. Вправа виконується на 8 або 16 тактів.

2. В класичному танці п'ять основних позицій ніг (рис.2)



**Рис. 2.** Основні позиції ніг

*Перша позиція.* Обидві ступні повернуті виворітно вбік, стикаючись лише п'ятками і утворюючи єдину пряму лінію.

*Друга позиція.* Ступні в такому ж положенні, як і в першій позиції, але між п'ятками відстань у довжину ступні.

*Третя позиція.* Ступні стикаються виворітно п'ятками, які заходять одна за одну на півступні.

*Четверта позиція.* Одна нога витягнута вперед або назад так, щоб між ступнями була відстань невеликого кроку.

*П'ята позиція.* Ступні щільно зімкнуті (виворітно), носок однієї ноги знаходиться біля п'ятки другої.

Вивчаючи позиції ніг, необхідно стежити за тим, щоб корпус був підтягнутий, плечі вільно розкриті і опущені, ноги гранично витягнуті, ступня

на підлозі рівна. Не можна спиратися на великий палець. При вивченні другої та четвертої позицій вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги.

3. У класичному танці є три основні позиції рук, крім підготовчої. Їх вивчають посеред залу, починаючи з перших занять.

*Підготовче положення.* Руки опущені донизу попереду корпусу, кисті спрямовані всередину, близько одна до одної, але не торкаються, лікті заокруглені так, щоб рука не торкалася корпусу плечем. Пальці рук згруповані без напруження і «м'які» в суглобах; великий палець торкається середнього, кисть являє собою продовження загальної округлої лінії рук від плеча (рис. 3).

*Перша позиція.* Руки округлі і підняті попереду корпусу на рівні діафрагми. Під час піднімання рук з підготовчого положення в першу позицію вони підтримуються від плеча до ліктя напруженими м'язами плеча (рис. 4).

*Друга позиція.* Руки відведені в сторони, злегка заокруглені в ліктях. Лікті підтримуються напруженням м'язів плеча. Плечі не можна піднімати і відводити назад. Передпліччя повинно бути на одному рівні з ліктем (рис. 5).

*Третя позиція.* Руки підняті вгору, заокруглені в ліктях; кисті спрямовані всередину близько одна до одної, але не торкаються і знаходяться в такому положенні, що їх можна бачити, не підводячи голови (рис. 6).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Стоячи біля станка слід на відстані вільно зігнутої і опущеної в лікті руки, поклавши кисть на палку, не охоплюючи її. Вільна рука у підготовчому положенні, ноги у відповідній позиції, голова повернута в сторону.

Піднімаючи праву руку в першу позицію, голову злегка нахилиють до лівого плеча, супроводжуючи поглядом кисть руки.

Розкриваючи руку в другу позицію, голову піднімають і повертають праворуч; погляд супроводжує кисть руки. Опускаючи руку у підготовче положення, голову залишають у попередній позі (рис. 7).



**Рис. 7**

Піднімаючи руку через першу позицію в третю, голову, злегка піднімаючи, повертають праворуч, супроводжуючи поглядом кисть руки. Рухи голови вільні, шия не напружена.

Побудова занять однакова як для першого так і для наступних років навчання, з тією лише різницею, що на першому році навчання рухи виконуються окремо і в самих простих компонуваннях. Виняток складає тільки початок навчання, коли вивчають елементи рухів.

Заняття складаються із вправ біля палки і вправ на середині зали. Заняття проходять у просторому, світлому залі, з високою стелею, з дерев'яною підлогою; обладнаним спеціальними палками, закріпленими до стіни, а також дзеркалами для кращого засвоєння хореографічного матеріалу. Зали постійно провітрюються. Для дітей обладнані спеціальні роздягальні із особистими шафами, в яких можна залишити повсякденний одяг, так як заняття проходять у спеціальній репетиційній формі: для дівчат – гімнастичний купальник, шкарпетки та чешки або балетні туфлі; для хлопців – футболка, репетиційні шаровари, чешки або балетні туфлі. По закінченню занять дітям потрібні водні процедури, так як особиста гігієна є невід'ємною частиною у вихованні особистості.

Важливими для естетичного розвитку дитини є бесіди: «У світі танцю», «Історія і розвиток танцю», «Музика і хореографія», «Зірки хореографії», «Спадок минулого», «Я та мій світ», «Школа, родина і танець», «Культура і побут», «Мої кумири», а також відвідування виставок, музеїв, концертів, перегляди спектаклів.

## **4.2. Методика роботи над репертуаром народного та сучасного танців (Тема 13, тема 14 програми)**

Для роботи над репертуаром виділяється два дні для спеціальних занять (2 рази на тиждень). Це дні зведених репетицій для обдарованих дітей різних вікових груп навчання. Вікові категорії для таких занять можуть бути різними: від 5 до 16 років, – в залежності від вибору балетмейстером танцю. При підборі репертуару, враховуються вікові особливості дітей, та їх кількісний склад. Провідне місце у репертуарі займають танці, композиції, сюїти, поставлені на основі українського танцю, традиційного та сучасного.

Репертуар для дітей 7-10 років включає танці на тематику із життя дітей:

- Шкільна полька;
- Новорічні вистави;
- В країні казок тощо.

Для підлітків та старшокласників, які вже оволоділи навичками сценічної дії, репертуар поповнюється танцями народів світу:

1. Російський танець.
2. Білоруський танець.
3. Молдовський танець.
4. Кавказький танець.
5. Іспанський танець.
6. Угорський танець.
7. Єврейський танець.
8. Східний танець.
9. Мексиканський танець.
10. Польський танець.
11. Німецький танець.

Музичний супровід як занять, так і концертних виступів, здійснюється на високому професійному рівні. Тому, для ефективності занять важлива наявність крім нотного матеріалу, аудіо записів, відеозаписів, дисків, міні дисків, магнітофону, фортепіано, музичних інструментів.

### **4.3. Використання хореографічної термінології у роботі з дитячим хореографічним колективом**

Методика використання хореографічної термінології полягає в тому, що традиційно використовуються іноземні терміни, які потрібно вводити в обіг поступово.

**Дітям слід надавати визначення термінів:**

**Adagio** – адажіо (італ. – повільно, спокійно), 1) позначення повільний темп. 2) Танцювальна композиція переважно ліричного характеру. Широко вводиться в балетні спектаклі (дуєт з використанням допомоги) та хореографічні мініатюри. 3) Основна частина складних класичних танцювальних форм (*pas de deux*, *grand pas*, *pas острова action* та ін.), виконувана в повільному темпі.

**Allegro** – (алегро, італ. – веселий, радісний), 1) швидкий, жвавий музичний темп. 2) Частина уроку класичного танцю, що складається з стрибків.

**Allonge** – (алонжі, франц. – подовжений, простягнутий, витягнутий), 1) виразний засіб класичного танцю, заснований на розпрямленні закруглених позицій рук (див. *Preparation*)

**Arabesque** – (арабеск, франц. букв. – арабську), одна з основних поз класичного танцю, відмінність якої – піднята нога з витягнутим (а не зігнутих, як у позі *attitude*) коліном. У російській школі класичного танцю прийняті чотири види *arabesque*

**Assemble** – (асамбле, франц. – зібраний), в класич. танці стрибок з викиданням ноги вперед, і назад під кутом 45 і 90. Осн. відзнакою *assemble* є з'єднання (збирання) в повітрі ніг у V позицію. Стрибок закінчується на дві ноги в тій же позиції. *assemble* виконується на місці і з просуванням у бік кидка ноги в положеннях *en face*, *croise*, *efface*, *ecarte*. Існують також інші форми *assemble*: подвійне (*double*), з заноскою (*battu*), з поворотом (*en tournant*).

**Balance** – (баланс, франц., *balancer* – розгойдувати, гойдатися, коливатися), танцювальний рух, в якому переступання з ноги на ногу, що чергуються *demi-plie* і підйомом на полупальці, супроводжуються нахилами корпусу, голови і рук з боку в бік, що створює враження мірного похитування.

**Ballotte** – (баллотте, франц., від *ballotter* – качати, гойдатися), стрибок з просуванням вперед або назад, під час до-рого витягнуті ноги затримуються в V позиції, потім одна піднімається через *sur le cou-de-pied* і витягується відповідно просування (вперед і назад), інша опускається на підлогу в *demi-plie*. Корпус відхиляється від піднятою ноги.

**Battements** – (батман, франц. – биття), група рухів працюючої ноги. Класичний танець має безліч форм *battements* – від найпростіших (*tendus*) до складних. Кожне *pas* неодмінно містить елемент *battements*, тому в *exercice* їм надається велике значення.

**Battus** – (баттю, франц., від *battre* – бити), 1) *battus*, стрибкові руху, ускладнені ударом, або кілька ударами однієї ноги на іншу. Наприклад, *echarpe battus*, *assemble battus*, *jete battus* та ін. 2) *Battements battus*, ряд швидких, коротких ударів носка працюючої ноги п'яти опорної спереду або п'яти працюючої ноги – по гомілці опорної позаду. При ударах, на відміну від *battements frappe*, коліно діючої ноги не розгинається. Зазвичай *battements battus* виконується на *efface* вперед і назад.

**Bourree** – *pas de bourree* (буре, па-де-буре, франц.), дрібні танц. кроки, роздрібнені або з'єднані, виконуються із зміною і без зміни ніг, у всіх напрямках і з поворотом.

**Changement de pied** – (шанж-ман де піє, франц. – зміна ніг), стрибок з V позиції в V з обігом ніг у повітрі. Може виконуватися на маленькому (*petit changement de pied*) і великому стрибку (*grand changement de pied*) і з поворотом у повітрі.

**Croise** – (круазе, франц., букв. – схрещений), одне з основних положень класичного танцю, в якому лінії схрещуються. Положення *croise* досягається поворотом корпусу на V у кола з V позиції *en face* в напрямку *en dedans*.

**Degage** – (дегаже, франц., букв. – витягнутий, вивільнений), відведення ноги на потрібну висоту за принципом *battements tendus* для подальшого переходу на неї.

**Demi** – (демі, франц. – маленький, наполовину), термін вказує на виконання тільки половини руху. Наприклад, *demi -plie* -напівприсідання; *demi-pointe* – півпальці, *demi -rond* – пів кола та ін.

**Develope** – (деveloppe, франц., букв. – розвиненою, розгорнутий), рух, різновид *battements*. Працююча нога з V позиції, згинаючись, ковзає носком за опорної ноги, піднімається до коліна і витягується вперед, у бік або назад. Досягнувши максимальної висоти, опускається в V позицію.

**Double** – (дубль, франц. – подвійний), термін вказує на подвійне виконання *pas*.

**Ecarte** – (экарте, франц., від *ecarter* – розсовувати), поза класич. танцю, де тіло танцівника розгорнуто по діагоналі, нога піднята в бік (*a la seconde*), корпус відхилено піднятою ноги; рука, відповідна піднятій нозі, знаходиться в III позиції, інша відведена на II; голова повернена в напрямку цієї ноги (*ecarte вперед*) або від неї (*ecarte назад*).

**Echappe** – *pas* (эшаппе, франц., від *echapper* – вислизати, вириватися), рух складається з двох стрибків, під час яких ноги переводяться з закритою позиції (I або V) у відкрити (II або IV) і назад в закрити. Виповнюється на малому і великому стрибку – *petit echappe* і *grand echappe*, а також з заноскою – *echappe battu*. За таким же принципом виповнюється *pas echappe* на пальцях – з закритою позиції робиться *levee* на пальці у відкрити позицію і потім спуск з пальців у вихідну позицію.

**Efface** – (эффасе, франц., від *effacer* – згладжувати); одне з основних положень в класичному танці. Визначається розкритим, розгорнутим характером пози, руху. Положення *efface* досягається поворотом корпусу на півкола з V позиції *en face* в напрямку *en dehors*.

**Emboite** – (амбуате, франц., від *emboiter pas le* – йти слідом), 1) послідовні переходи з ноги на ногу на півпальцях або пальцях. Виконуються *en tournant* з кожним переходом по півкола, без *demi-plie*. 2) Стрибки *emboite* – почергове викидання зігнутих в колінах ноги вперед або назад на 45 (*petit emboite*) або 90 (*grand emboite*) з просуванням за носком піднятою ноги. *Emboite en tournant* з стрибком за схемою повторює *emboite* на



полупальцях і пальцях, але перехід з ноги на ногу здійснюється після стрибка з поворотом на півкола.

**En dedans** – (ан дедан, франц. – всередину), 1) «закрите» положення ніг: носки і коліна зведені. 2) Напрямок руху працюючої ноги: назад – у бік – вперед, тобто всередину, до опорної ноги. 3) Обертання, спрямоване до опорної ноги, всередину.

**En dehors** – (ан деор, франц. – назовні), 1) основні положення ніг, прийняте в класичному танці, – розгорнуте, відкрите . 2) Напрямок руху працюючої ноги по колу: вперед – у бік -назад, т. ч. від опорної ноги. 3) Обертання, спрямоване від опорної ноги назовні.

**En face** – (ан фас, франц.), фронтальне розташування фігури виконавця по відношенню до залу для глядачів, строго вертикально і без ерауlement.

**En tournant** – (ан турнан, франц. – в повороті), позначення повороту під час виконання pas на півкола, ціле коло і т. д. Наприклад, battement tendu en tournant, pas de bourree en tournant, jete en tournant, assemble en tournant, saut de basque en tournant.

**Entrechat** – антраша (франц., від італ. intrecciato – палітурний схрещений), вертикальний стрибок з двох ніг, під час якого ноги, розходячись кілька разів, швидко схрещуються. Entrechat демонструє технічну віртуозність і елевацію виконавця

**Eraulement** – (епольман, франц., від eraule – плече), певне положення танцівника, при якому фігура розгорнута впівоберта до глядача, голова повернена до плеча, висунутому вперед. Eraulement croise і eraulement efface є вихідним положенням при утворенні основних поз класичного танцю

**Fondu** – (фондю, від fondre – танути), визначення м'якого, еластичного plie в різних рухах (battement fondu, sissonne fondue).

**Frappe** – (фрапе, франц., від frapper – ударяти), рух, що відноситься до групи battements з згинаючими ноги в коліні. З витягнутого положення носком в підлогу або 45 працюча нога наводиться з ударом стопою до опорної ноги на положення sur le sou-de-pied (вперед або назад), потім різко відкривається в бік (вперед або назад).

**Glissade** – pas (глиссад, франц. – ковзання), маленький стрибок з V позиції з просуванням за витягнутим носком ноги, ковзаючим по підлозі, з подальшим ковзанням носка іншої ноги в V позицію.

**Grand** – (гран, франц. – великий), означає максимально виражену сутність руху. Наприклад, grand plie – глибоке присідання; grand battement jete – кидок ноги на велику висоту; grand fouette – найрозвиненіша форма fouette; grand changement – великий стрибок.

**Jete** – (жете, франц., від jeter – кидати, кидати), термін відноситься до рухів, виконуваним кидком ноги. 1) Battement tendu jete – відведення ноги вперед, у бік або назад з кидком на висоту 45, grand battement tendu jete – кидком ноги на 90 і вище. 2) jete – стрибок з ноги на ногу. Група стрибків jete різноманітна за формою і широко використовується в сценіч. танці. Особливо виразні і ефектні grand jete, jete entrelace, grand jete en tournant та ін.

**Releve** – (релеве, франц., від relever – піднімати), 1) підйом на півпальці, пальці). 2) Піднімання витягнутої ноги на 90 і вище в разл. напрямках і положеннях класичного танцю.

**Rond de jambe** – (рон де жамб, франц. – коло ногою), круговий рух працюючої ноги en dehors і en dedans. Є різновиди: rond de jambe, виконуваний носком по підлозі (par terre), на висоті 45 і 90 (en l'використання air), а також з кидком на 90 (grand rond de jambe jete). rond de jambe тренує рухливість ніг в тазостегновому суглобі. rond de jambe en l'використання air – круговий рух нижній частині ноги при фіксованому стегні, відведеному в сторону на висоту 45 (або 90), розвиває рухливість колінного суглоба. rond de jambe en l'використання air saute виповнюється з стрибком.

**Plie** – (пліє, франц. від plier – згинати), присідання на двох або одній нозі.

**Pas de basque** – (па де баск, франц), стрибок з ноги на ногу, що виконується наступним чином: нога робить demi-rond носком по підлозі, на неї маленьким (партерних) стрибком переноситься центр ваги, інша нога через I позицію проводиться вперед і ноги з'єднуються в V позицію із прослизанням вперед. Так само виконуються pas de basque назад. Grand pas de basque робиться на великому стрибку з високим кидком ніг.

**Pas de chat** – (па де ша, франц., букв. – крок кішки), стрибковий рух, що імітує легкий, граціозний стрибок кішки: зігнуті ноги по черзі відкидаються назад, корпус прогинається (також може виконуватися з викиданням ніг вперед). Руки займають різні положення. Різновиди pas de chat – petits (малі) і grands (великі).

**Pas marche** – (па марші, франц., від marcher – ходити), танц. крок, при якому, на відміну від природного кроку, нога стає на підлогу з витягнутого носка, а не з п'яти.

**Passe** – (пасе, франц., від passer- проходитимуть), шлях працюючої ноги при переході з однієї пози в іншу. Нога може проходити на рівні sur le sou-de-pied або у коліна працюючої ноги, а також через I позицію – passe par terre.

**Petit** – (пти, франц. – маленький), термін, який використовується для позначення малих рухів.

**Pirouette** – (пірует), старовинний термін, що означав різновид обертів. Зараз вживається тільки в чоловічому танці. У жіночому всі види обертань носять назву tours.

**Port de bras** – (пор-де-бра, франц., від porter – носити і bras – рука), правильний рух рук в основних позиціях (закруглені – arrondi або подовжені – allonge) з поворотом або нахилом голови, а також перегином корпусу.

**Preparation** – (препарасьон, франц. – приготування), підготовчий рух для виконання battements, ronds de jambe, pirouettes, стрибків і ін. складних рухів.

**Saute** – pas, pas saute, або temps saute (соте, франц., від sauter – стрибати), 1) стрибок з двох ніг на дві з збереженням вихідної позиції в повітрі і при приземленні. 2) Термін, який вказує, що рух має бути виконано з стрибком.

**Simple** – (семпль, франц. – простий), термін вказує, що з групи однотипних рухів виконується найпростіший варіант. Наприклад, pas de bourree simple

**Sissonne** – pas (сісон, франц.), група стрибкових рухів з двох ніг на одну, що має безліч різновидів.

**Sur le cou-de-pied** – (сюр ле ку де-ріе, франц. – на щиколотці), положення витягнутої ступні працюючої ноги на щиколотці опорної ноги (спереду або ззаду).

**Temps leve** – (тан леве, франц., від lever – піднімати), вертикальний стрибок на одній нозі, у той час як друга знаходиться в положенні sur le cou-de-pied або ін. позі. Зазвичай temps leve повторюється кілька разів.

**Tour** – (тур, франц. – поворот), оберт тіла навколо вертикальної осі на 360.

#### **4.4. Методика використання інтерактивних вправ, танцювальних ігор**

**(Навчально-ігровий матеріал до занять  
за навчально-методичним посібником)**

##### **Інтерактивна вправа «Передай вітання іншому».**

*Мета:* формування у дітей навичок спілкування загалом і етикету ввічливого вітання зокрема через відповідне відчуття, найпростіші рухи, доцільну міміку; навчання збереженню прямої постави; розвиток чуття ритму, координації; виховання позитивних емоцій дітей.

*Вихідне положення* – діти утворюють коло разом з педагогом, стають у першу позицію, тулуб тримають прямо, підтягнуто.

*Перший варіант.* Педагог виконує два легкі оплески, звертаючись до сусіда праворуч; потім спокійно опускає руки і одночасно нахиляє голову вниз, супроводжуючи рухи щирою усмішкою. Той виконує все те саме, звертаючись лише до дитини, що стоїть праворуч від нього.

*Другий варіант.* Педагог зі щирою усмішкою нахиляє голову вниз (на один такт), адресуючи вітання сусіду, що стоїть праворуч. На другий такт завершує вітання двома легкими оплесками. Той виконує все те саме, звертаючись лише до дитини, що стоїть праворуч від нього.

*Третій варіант.* Педагог виконує легкий нахил головою на один такт, спрямовуючи уклін і привітну міміку до сусіда, що стоїть праворуч. На другий такт випростовується. На третій такт вони удвох вітаються таким сучасним жестом: обома своїми випрямленими долоньками легенько вдаряють по долонях партнера, спрямовуючи жест одне до одного і трохи вгору. Те саме можна виконати лише долоньками правих рук. На четвертий такт опускають руки і виконують чверть оберта праворуч до наступного сусіда. Дитина, яка отримала вітання, виконує те саме, передаючи його по колу.

*Музика:* на 2/4, помірного темпу, з яскраво вираженим фразуванням. Музичний твір бажано через кілька занять змінювати, щоб було тимчасове звикання, але не було прив'язування до певної мелодії.

### **Інтерактивна вправа «Хвиля дружби».**

*Мета:* формування у дітей навичок художньої взаємодії, спілкування через найпростіші виражальні рухи, доцільну міміку; навчання збереженню прямої постави; розвиток чуття ритму, координації; оптимізація позитивних емоцій дітей.

*Вихідне положення* – на початку або в середній частині заняття діти і педагог утворюють коло, кожний надає поставі стрункого вигляду.

*Перший варіант.* На 1-й такт вальсової музики педагог з привітною мімікою в обличчі подає праву руку (вниз і від себе, долонею догори) дитині, яка стоїть праворуч. На 2-й такт музики дитина виразним жестом вкладає в його долоню свою ліву долоню, відповідаючи адекватною мімікою. На 3-й такт ця дитина так само пропонує праву руку іншій особі – тому, хто стоїть праворуч від неї. Такт за тактом хвиля дружби прокочується по усьому колу і з'єднує дітей, наприклад, для очікуваної гри, танцю тощо.

*Другий варіант.* Вправу можна розширити, продовжуючи після об'єднання усіх виконувати рухи дружби в ритмі музики. На чотири такти звузити коло (кроки на кожний такт), поступово піднімаючи руки вгору; на два такти опустити руки донизу, виконуючи плавне присідання; на два такти підняти руки вгору, випростати ноги у колінах; на наступні шість тактів розширити коло, відступаючи назад і опускаючи руки; на останні два такти вклонитися.

*Музика:* на 3/4, помірного темпу, з короткими виразними фразами.

### **Інтерактивна вправа «Мандрівка оплесків».**

*Мета:* формування у дітей навичок художньої взаємодії, спілкування; навчання збереження прямої постави; розвиток чуття ритму; оптимізація позитивних емоцій дітей.

*Вихідне положення* – діти і педагог на початку заняття утворюють коло, кожний надає поставі стрункого вигляду.

*Перший варіант.* Педагог виконує три оплески (чверть, чверть, половинна), звертаючись до сусіда, що стоїть праворуч. Сусід відтворює оплески, адресуючи їх особі справа від себе і т. д., аж поки оплески не дійдуть до педагога.

*Другий варіант.* Педагог виконує оплески у будь-якому найпростішому ритмі, звертаючись до дитини, що стоїть праворуч від нього. Дитина може повторити ці оплески або вигадати новий ритм, звертаючися вже до іншого

сусіда – того, хто стоїть праворуч від неї. Бажано, щоб вигадування нового ритму підпорядковувалося музиці.

*Музика:* легка танцювальна на 2/4 або 4/4 (спочатку вправа може виконуватися навіть без музики).

### **Інтерактивна вправа «Ритм мого ім'я» або «Ритм твого ім'я».**

*Мета:* формування у дітей навичок взаємодії, спілкування, поважного ставлення одне до одного; навчання збереженню прямої природної постави; розвиток чуття ритму; оптимізація позитивних емоцій дітей.

*Вихідне положення* – діти і педагог утворюють коло, кожний надає поставі стрункого і водночас природного вигляду.

*Перший варіант.* Педагог ритмічно, з чітким наголосом на необхідному складі промовляє або проспівує своє власне ім'я тій дитині, що стоїть праворуч від нього. Наприклад, ім'я «Марія» промовляється в ритмі: вісімка, чверть, вісімка. Ця дитина відповідає «дякую» або у відповідь ввічливо нахиляє голову, а потім повертається до наступної по колу дитини і так само ритмічно промовляє їй вже своє ім'я, а та дякує.

*Другий варіант.* Педагог ритмічно, з чітким наголосом на необхідному складі промовляє або проспівує ім'я дитини, що стоїть праворуч (наприклад, ім'я «Андрійко» промовляється в ритмі: вісімка, чверть, вісімка). Ця дитина відповідає «дякую» або у відповідь ввічливо нахиляє голову, а потім повертається до іншої дитини і так само ритмічно промовляє її ім'я, а та дякує їй.

### **Інтерактивна вправа «Хвиля вітань».**

*Мета:* формування у дітей навичок взаємодії, етикету пластичного привітання, прямої постави; розвиток чуття ритму; оптимізація позитивних емоцій, творчості дітей.

*Вихідне положення* – діти і педагог утворюють коло і сідають на підлогу (навпочіпки або на коліна, але так, щоб було зручно підвестися).

Педагог підводиться на весь зріст, стає підтягнуто і вітає усіх словесно «вітаю вас», підкріплюючи слова чи-то нахилом голови, чи уклоном на свій вибір. Він сідає. Підводиться інша дитина (ближча до педагога або будь-яка з кола за власним бажанням) і вітає усіх так само словесно, вигадуючи свій пластичний уклін.

*Музика:* можна під час уклону тихенько підіграти дитині доречну мелодію.

### **Інтерактивна вправа «Хвиля подяки».**

*Мета:* формування у дітей навичок взаємодії, вдячності; навчання прямої постави; розвиток чуття ритму; оптимізація позитивних емоцій, творчості дітей.

*Вихідне положення* – діти і педагог утворюють коло, сідають на підлогу, трохи відпочивають наприкінці заняття.

*Перший варіант.* Педагог підводиться на весь зріст і в ритмі 3\4 дякує усім – «дякую, дякую, дякую всім», нахилиючи чемно голову на четвертому такті. Він сідає. Підводиться інша дитина і дякує усім.

*Другий варіант.* Так само дякувати, але використати виражальні рухи вдячності замість слів. Можна тихенько підіграти дитині доречну мелодію.

*Третій варіант.* Усі діти стоять у колі. Разом із звучанням музики педагог прикладає праву руку до серця («дякую»), а на другий такт торкається нею лівої руки сусіда («дякую»). Той повторює такі самі слова і дії. Можуть одразу починати дві особи, що стоять з протилежних боків зали.

*Музика:* можна виконати вправу у повільному темпі вальсу, а надалі – у помірному і навіть із пришвидшенням.

### **Танцювальна вправа «Зачароване коло Терпсіхори».**

*Мета:* формування у дітей навичок сольного виконання знайомих рухів і навичок виконання рухів за власним вибором; розвиток музикальності; оптимізація позитивних емоцій дітей.

*Вихідне положення*–діти і педагог утворюють коло, в центрі якого – великий обруч. Це – зачароване коло Терпсіхори.

*Перший варіант.* Діти по черзі або за бажанням стають по одному у коло, а педагог у ролі Терпсіхори називає рух для виконання, наприклад – «вихилясник», «присядка» тощо. «Чари» починають діяти з початком музики і їхній вплив завершується із закінченням музики.

*Другий варіант.* Дитина, ставши у коло Терпсіхори, одразу «підпадає під її чари» і виконує там свій улюблений рух. Усі можуть плескати в долоні або підтанцювати.

*Музика:* педагог може довільно добирати музику до названих рухів.



## **Танцювальна вправа творчого характеру «Винахідливе коло Терпсіхори».**

*Мета:* формування у дітей навичок імпровізації танцювальних рухів; розвиток музикальності, творчості; оптимізація позитивних емоцій, прихильного ставлення дітей.

*Вихідне положення* – діти і педагог утворюють коло. У педагога – величезний обруч. Це – «винахідливе коло» Терпсіхори.

Педагог підходить до дитини, яка своїм виглядом виявляє бажання танцювально проявити себе. Опускає обруч так, що дитина потрапляє у «винахідливе коло». Дитина імпровізує в характері музики (вісім тактів, з уповільненням темпу наприкінці), діти плескають у долоні, заохочуючи її винахідливість, оригінальність проявів. Тепер дитина бере обруч і йде до дитини, до якої виявляє прихильність. Так можуть танцювати, аж поки не згасне бажання у дітей.

Вправа стане доречною під час танцювальної розваги, у день народження дитини (вона починає першою імпровізувати), в день свята танцю тощо.

*Музика:* педагог добирає музику, виходячи із спостережень і уподобань конкретної дитини.

## **Вправа образно-творчого характеру «Рухливі струмочки».**

*Мета:* формувати творчі уміння вигадливо виводити малюнок руху «струмочка»; вчити дітей не перетинатися з іншими «струмочками», бігти легко, безшумно, руки тримати вниз; вчитися, пробігаючи у «ворітця», завертати за попередньою дитиною, тобто в одне русло.

*Вихідне положення* – діти збираються по 5–6 осіб, з'єднують руки вниз і повертаються у напрямку за ведучим (з'єднання «ланцюжок»). Так утворюється кілька підгруп, образно – «струмочків».

На вісім тактів усі рухаються легким бігом за своїм ведучим, який самостійно обирає напрям і вигадує малюнок руху. На уповільнення останнього такту діти призупиняються, ледь присідають на двох ногах і змінюють напрямок руху на протилежний: «струмочок» потече в інший бік. Таким чином з повторенням вправи остання дитина в ланцюжку стає першою. У такий спосіб легко змінюється ведучий і напрям руху. На закінчення ігрової вправи обидва струмочки можуть злитися в один: діти-ведучі з'єднують угорі руки і утворюють «ворітця», в які по черзі пробігають діти з обох «струмочків».

*Музика:* українська народна мелодія, яку педагог добирає самостійно.

## **Гра образно-танцювального характеру «Равлику, зникай!».**

*Мета:* навчити дітей виконання хороводної фігури «равлик»; формувати навички легкого і пластичного виконання танцювального кроку, піднімаючи носки ніг над підлогою; привчати швидко орієнтуватися, миттєво змінюючи напрямок руху по колу (лівим плечем вперед, потім правим), знаходити очима обраного «равлика»; вчити утворювати коло по-чарівному – тихо розбігаючись на носочках, не наштовхуючись одне на одне.

*Вихідне положення*—діти утворюють коло, стаючи спинами до його центру, з'єднуючи руки і повертаючись у напрямку своєї лівої руки.

*Перша частина гри.* На вісім тактів діти йдуть по колу танцювальним кроком з лівої ноги. На восьмому такті руки роз'єднують, опускаючи вздовж тулуба, праву ногу приставляють до лівої і злегка присідають на обох ногах, призупиняючись у напрямку по колу одне за одним. Знову з'єднують руки, стаючи тепер обличчям до центру кола і повертаючись у напрямку своєї правої руки.

На наступні вісім тактів йдуть по колу танцювальним кроком з правої ноги. На закінчення музичного періоду діти зупиняються і на мить заплющують очі. У цей час педагог, торкаючись плеча будь-якої дитини (так обирається «Равлик»), чітко вигукує репліку: «Равлику, ховайся!». Тільки після репліки діти розплющують очі.

*Друга частина гри.* Дитина-равлик роз'єднує свою праву руку з дитиною, що стоїть перед нею, і ставить руку на талію або здимає її угору. Дитина заводить «равлика», тобто веде правим плечем у середину кола дитячий ланцюжок. Усі діти в жвавому темпі дрібчуть ногами на кожну вісімку, рухаючись за ведучим. Діти закручуються навколо дитини і так утворюють хороводну фігуру «равлик», ховаючи його самого всередині гурту. Інтервали між дітьми зменшуються (руки тримати внизу, прямі в ліктях).

*Кульмінація гри.* Педагог наче чарівник чітко подає таку репліку: «Равлику, зникай!» або «Равлику, зіслизай!» і вмить сам заплющує очі. Тихесенько, у помірно швидкому темпі, програється вісім, а за іншим разом – чотири такти мелодії. У цей час діти розбігаються легким бігом на носочках, утворюючи коло, як на початку гри.

*Ігрова розв'язка.* Педагог розплющує очі, озирається, дивуючись як швидко й нечутно зник равлик, і запитує у дітей: чи є бажання знов утворити чарівного «равлика».

*Музика:* українська народна мелодія, три частини якої мають контрастний характер.

### **Танцювальна гра імпровізаційно-творчого характеру «Рукавиця-мандрівниця!», або «Рукавиця-чарівниця!».**

*Мета:* активізація дитячої танцювальної творчості; закріплення умінь виконання танцювальних рухів, виявлення здатності вільно оперувати набутим досвідом; розвиток чуття ритму, навичок художнього спілкування.

*Вихідне положення* – діти і педагог утворюють коло, стають обличчям до його центру, інтервали між дітьми – на відстані руки. У педагога або дитини у руках рукавиця-мандрівниця (на кшталт рукавиці Діда Мороза).

Після музичного вступу «рукавицю-мандрівницю» ритмічно передають по колу. Із завершенням першої частини музики (музичний період, а надалі, можливо, й музичне речення, фраза) дитина, у якої залишилася рукавиця, вдягає її та імпровізовано танцює, а діти заохочують її оплесками.

Якщо рукавиця – чарівниця, то вона може бути у верхній частині зав'язана, а в ній захований маленький сюрприз, який розкривають наприкінці гри (цей варіант доцільний для свята тощо).

*Музика:* українська народна мелодія; перша частина – хороводна; друга частина – танцювальна, пожвавленого або швидкого темпу.

### **Гра-танець «Людина – друг природи».**

1. На підвіконні сіла кішка,  
Вмивається, бо чепурна.  
За кішкою постежим трішки  
І зробим так, як робить це вона.  
Раз, два, три – спробуй повтори,  
Три, чотири, п'ять – нумо повторять,  
Дуже добре так.
2. В болоті чапля, мов на чатах,  
Стоїть і ловить жабенят.  
Не важко так стоять для нас.

Для натренованих малят.  
Раз, два, три – спробуй повтори.  
Три, чотири, п'ять – нумо повторять.  
Дуже добре так.

3. Змія по стежці лісовій

Повзе, ховатись не спішить.  
А ми стараймося мерщій  
Руками її рухи повторить.  
Раз, два, три – спробуй повтори,  
Три, чотири, п'ять – нумо повторять.  
Дуже добре так.

4. Тваринки ці не чинять шкоди,

І ти їх кривдить не давай,  
Бо ти – людина – друг природи,  
Про це ти дуже добре пам'ятай.  
Раз, два, три – спробуй повтори,  
Три, чотири, п'ять – нумо повторять.  
Дуже добре так.

**Гра «Гуси і вовк»** (білоруська народна мелодія «Гуси»).

Дітям пропонують створити образ гусей, наслідувати їх ходу, зупинку, помах крил під час бігу.

1-16 такти: діти, наслідуючи гусей виходять у поле, оглядаються навкруги.

17-24 такти: гуси продовжують пастися; раптово (на посилення музики) вискакує вовк і починає ловити гусей. Гуси летять додому.

**Гра «Курчата».** Музика Г.Гусейнлі «Цып, цып мои цыплята».

Діти стоять у колі. Ноги в природній позиції, корпус нахилений вперед, руки, ніби крильця, заведені назад.

I такт: виводиться права нога вперед на носок і заводиться в позицію.

II такт: виводиться ліва нога вперед на носок і заводиться в позицію.

3-4 такти: повторюються рухи 1-2 тактів.

5-6 такти: зробити 4 нахили корпусу вперед (ніби курча дзьобає).

7-8 такти : зробити 4 стрибки на обидві ноги (курча поїло і задоволене).

### **Гра «Пінгвіни» .**

Вихідне положення – діти стоять струнко, ноги в природній позиції, руки витягнуті вздовж корпусу, кисті рук відведені в сторони. 1-8 такти: переступання поперемінно з правої ноги на ліву. 9-16 такти: поступове присідання 4 рази (ніби чистимо хвостик).

### **Гра «Буратіно». Музика Е.Димитрова «Арлекіно».**

Діти стоять у лінії. Руки і ноги розведені на рівні II позиції.

1-й такт: зігнути праву руку в лікті одночасно різко повернути голову праворуч.

2-й такт: розігнути праву руку, повернувши голову на місце, прямо.

### **Гра «Вітер і вітерець».**

Молоді дерева, кущі хитаються від легкого або сильного вітру. Цей образ допоможе розкрити виконавцям емоційно-динамічний зміст музики. Діти вчаться змінювати характер руху – з плавного на широкий, із слабкого на сильний тощо.

Вихідне положення – учасники вільно розміщуються у залі обличчям в один бік. Руки в боки, не торкатися сусіда. Руки піднести вгору.

1-8 такти: вітерець ледь гойдає віти дерев... Створити цей образ допоможуть піднесені руки, які поволі переводять то в правий, то в лівий бік; тихенько гойдаються кисті руки (листя). Рух плавний, напрям змінюється на кожний такт. Голова схиляється в бік руху рук, погляд – на кисті.

9-12 такти: (знявся сильний вітер). Учасники різко нахиляють верхню частину корпусу і руки то праворуч, то ліворуч, згинаючись у попереку.

13-16 такти: (Вітер затихав). Повторюється перший рух. На 16-у такті руки повільно опускаються.

### **Хвилинка фантазії .**

Діти слухають українську мелодію, а потім розповідають педагогу про свої враження. Можна використовувати дві контрастні мелодії: наприклад, ліричну та героїчну або жартівливу пісні. Крім словесної образної характеристики музичного матеріалу, можна запропонувати деяким дітям рухами зімпровізувати свої уявлення.

### **Гра «Відгадай за рухами»**

Педагог пропонує дітям стати у півколо. Всередину стає одна дитина, яка і буде відгадувати імітаційні рухи інших. Педагог стає останнім і виконує роль ведучого. Він показує різні рухи, імітуючи робочі процеси (шити, вишивати, косити сіно, поливати грядку, рубати дрова, місити тісто тощо), а всі учасники повторюють за ним. Якщо дитина, яка стоїть у центрі, відгадає робочий процес, то обирає собі заступника, коли ж ні, то гра триває далі.

### **«Кривий танець»**

Зараз ми з вами, як у давнину, петляючи, заведемо «Кривий танець». А щоб ви не загубилися в лісі, орієнтуйтеся за моєю червоною хусточкою (стрічкою). А ще нам треба обрати дітей, які будуть виконувати роль дерев.

Педагог обирає трьох дітей і розташовує їх трикутником, інші діти шикуються одне за одним, руки з'єднують унизу (права–вперед, ліва–назад). Педагог співає гаївку і заохочує дітей до повторного підспівування двох останніх рядочків.

На перший куплет педагог танцювальною ходою веде ланцюжок дітей навколо першої дитини. На слова другого і третього рядків за показом педагога діти піднімають з'єднані руки, на повторення слів–опускають.

Ми кривого танцю  
Не знайдемо кінця,  
Треба його вести,  
Як віночок плести.

На другий куплет педагог продовжує вести ланцюжок, прискорюючи розвиток малюнку, тобто вільно рухається повз другу та третю дитину. На останні рядки діти знову піднімають та опускають руки.

А кривого танцю  
Та не вивести кінця,  
Вести-вести та не вивести,  
Плести-плести та не виплести.

На третій куплет педагог водить ланцюжок між трьома дітьми і на останній рядок виводить дітей з малюнку, утворюючи одне велике коло або півколо.

А кривого танцю  
Та не вивести кінця,

Треба його виводити,  
Кінця йому та знаходити.

Якщо дозволяє час та діти з інтересом виконують це завдання, можна спробувати більш складний вид цього хороводу. Крім трьох дітей, які виконують роль дерев, педагог обирає ще двох, які разом з ним будуть заводити «Кривий танець». Поділивши всю групу дітей на три команди, він ставить провідників першими і дає їм у руки червоні хусточки. Потім, як і в попередньому варіанті, всі діти стають одне за одним (першим стає педагог зі своєю командою, до останньої дитини приєднується провідник другої команди і так далі). На першому куплеті всі рухаються одне за одним великим ланцюжком, з початком другого куплета провідники розривають руки з попередньою дитиною і розпочинають водити хоровод навколо однієї дівчинки зі своєю групою. На третій куплет ланцюжок знову з'єднується і педагог «виводить дітей з лісу».

#### Рухливі ігри на розвиток сили ніг, швидкості, уваги, спритності, рівноваги.

##### **Гопак (українська народна гра).**

Дітей розподіляють на дві команди. Кожна команда утворює коло, гравці кладуть руки на плечі своїх товаришів по команді. За сигналом педагога команди присідають і голосно рахують до десяти.

Команда, яка швидше присяде 10 разів, – переможець гри. У гру грають декілька разів.

##### **Гречка (українська народна гра)**

Дві команди стають у колони. Кожен згинає ліву ногу в коліні і тримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцеві. Зоставшись на одній нозі, починають одночасно стрибати у певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,

Чорні овечки,

А я гречки намелю,

Гречаників напечу.

Виграє команда, яка довше стрибатиме на одній нозі і не роз'єднається.

### **Жучок (українська народна гра).**

Грають переважно хлопці. Гравець стає спиною до інших і ставить одну руку до вуха, другу – за спину. Решта гравців шикуються за ним. Хтось б'є його по руці. Коли той повертається, всі піднімають вгору великий палець і гудуть, як жуки. Якщо гравець угадає, хто його «вкусив», той стає на його місце, якщо ні, – гра починається спочатку.

### **Заборонений рух**

Гравці стають у коло на відстані витягнутих у сторони рук. Педагог також стає з ними в коло і пропонує виконувати за ним усі рухи, за винятком «забороненого», який він сам установив. Наприклад, не можна виконувати рух «руки на поясі». Керівник виконує різні рухи, а всі діти повторюють їх. Раптом він виконує «заборонений» рух. Хто з учасників-гравців помилиться, той робить крок вперед або штрафується. Гра триває.

Вказівки до гри. Гравці повинні повторювати всі вправи, крім «забороненого» руху. Штраф може бути таким: пострибати на обох ногах як «зайчик»; відгадати загадку...

### **Карлики і велетні**

Діти стають у коло чи шеренги. Один з них – ведучий (керівник). Якщо він скаже «велетні», учні повинні стати на носки і підняти руки вгору, а якщо «карлики» – усі мають присісти навпочіпки і покласти руки за голову. Хто помилиться, стає ведучим. Педагог називає дітей, які під час гри були уважними і жодного разу не помилялися.

Вказівки до гри. Після кількох повторень гри можна застосувати такий варіант: ведучий, наприклад, говорить «карлики», а сам піднімається на носки, і, навпаки, говорить «велетні», а присідає навпочіпки. Діти повинні виконувати те, що чули, а не те, що бачили.

### **Подоляночка (українська народна гра)**

Діти шикуються в коло. Одна дитина – «подоляночка» – стоїть за колом. Під слова пісні «Десь тут була подоляночка» діти йдуть по колу праворуч, а «подоляночка» – ліворуч. На слова «Тут вона стояла, до землі припала» діти зупиняються і піднімають з'єднані руки. «Подоляночка» вбігає в коло і присідає. Діти йдуть по колу ліворуч, співають:



Ой встань, ой встань, подоляночко,  
Ой встань, ой встань, молодесенька.

Тримаючись за руки, вони підходять до «подоляночки» і відходять назад.

На слова:

Умий своє личко, як ту скляночку,  
Біжи до Дунаю, візьми ту, що скраю.

«подоляночка» вмивається, біжить до якої-небудь дівчини в колі, бере її за обидві руки і кружиться з нею. Потім вони міняються ролями. Гра повторюється.

Вказівки до гри. Потрібно стежити, щоб діти ходили по колу ритмічно. «Подоляночка» виконує рухи за текстом пісні.

### **Совонька**

У куточку майданчика (залу) креслять коло –»гніздо сови». «Совонька», яку призначає вчитель, стає в «гніздо». Решта учнів – «метелики», «жучки». На слова педагога «День починається, усі прокидаються!» «метелики» і «жучки» починають літати по майданчику (бігають, присідають, наче збирають сік з квітів...). На слова керівника «Ніч наступає, усе засинає!» «метелики» і «жучки» завмирають у будь-якій позі.

«Совонька» тихо вилітає на полювання, повільно розмахує «крилами» (руками) і збирає «метеликів» і «жучків», які поворухнулися (відводить їх у своє «гніздо»). «Совонька» ловить доти, поки педагог не скаже: «День починається, всі прокидаються!» і гра продовжується.

### **Тиша**

Учні йдуть по залу в колону по одному й декламують уривок з дитячої пісні «Тишина у пруда»

«Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумят камьши,  
Засыпайте, малыши!»

Після останніх слів учні зупиняються, присідають, опускають голову і затуляють очі. У такому положенні вони мають перебувати 0,5-1 хв, дотримуючися повної тиші (забороняється ворухитися, розмовляти, сміятися). Хто порушить ці вимоги, програє і стає в кінець колони. Гра повторюється.

### **Уважні сусіди**

Педагог ходить усередині кола. Зупинившись біля якогось гравця, говорить: «Руки». Гравець, до якого звернувся педагог, стоїть спокійно. Гравець, що стоїть справа від нього, піднімає праву руку, а той, що стоїть зліва – ліву руку. Якщо хто-небудь з трьох гравців помилився, то вибуває з гри або виконує три кроки назад.

### **У річку, гоп!**

Дві шеренги стають одна проти одної на віддалі 3-5 метрів. Педагог подає команду:

У річку гоп! – всі стрибають вперед.

На берег гоп! – всі стрибають назад.

Часто педагог повторює однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на місці. Наприклад:

У річку гоп! – всі стрибають вперед.

У річку гоп! – всі стоять на місці.

Хто стрибнув, той вибуває з гри. Гра продовжується до останнього гравця.

### **Чий віночок кращий(українська народна гра)**

Діти поділені на дві рівні групи. Кожна з них утворює коло. На слова або пісню педагога:

Візьмемось за руки,

Підемо на луки,

Там сплетем віночок,

Станемо в таночок.

Діти беруться за руки і йдуть по колу вліво. На останні слова зупиняються, піднімають руки. Педагог в цей час продовжує:

– Чий найкращий вінок,

Той і піде у танок

Після цих слів учні швидко опускають руки на плечі своїм сусідам. педагог зазначає, у якому колі діти швидко поклали руки на плечі і додержуються форми кола. Ці діти танцюють під будь-яку мелодію, а решта плеще їм у долоні. Гра повторюється.

### **«Будь уважним».**

Музичний розмір 2/4. Діти стоять у колі, а керівник у центрі. Керівник по черзі подає знак кожній дитині, яка має зреагувати оплеском в долоні (сигнал подається на сильну долю). Таким чином, при виконанні цієї вправи тренується увага дітей.

### **Гра «Пташки в клітці».**

Діти, взявшись за руки, утворюють на середині залу коло. Це – клітка. Інші учасники, не беручись за руки, стають у велике зовнішнє коло. Це – пташки. Починається музика, діти, що утворюють клітку, йдуть кроком праворуч по колу, інші – біжать у протилежний бік, наслідуючи рухи пташок: легкий біг на носках з одночасним помахом рук. На закінчення музики всі зупиняються. Клітка «відчиняється» – діти, які утворюють її, підносять зімкнуті руки вгору. Далі гра продовжується без музичного супроводу: пташки вбігають у клітку через ворітця, створені зімкнутими руками дітей, котрі стоять у внутрішньому колі, і вибігають з нього, намагаючись зробити це якомога швидше. Краще, коли всі діти вбігають з одного боку, інакше вони можуть зіткнутися. Команда керівника (музичний акорд) – і клітка зачиняється, а діти, які утворюють її, швидко опускають руки і присідають. Пташки, які не «вилетіли» з клітки, – спіймані. Вони стають в коло, розширюючи клітку. Гра продовжується доти, поки всі пташки не будуть спіймані.

### **Кіт і мишка (українська народна гра)**

Діти утворюють коло. Один із гравців – «кіт», другий – «мишка».

«Мишка втікає від «кота». Діти, які стоять у колі, вільно пропускають «мишку» під руками і заважають «коту» пробігти під руками. Коли «кіт» спіймав «мишку» або може її спіймати, то призначають другу пару.

Для того, щоб «кіт» швидше спіймав «мишку», у колі роблять кілька воріт, через які «кіт» може вільно вбігати і вибігати із кола.

### **Гра «Кіт і миші» (музика Т.Ломова «Миші»).**

Завдання гри – відтворити метушливий, надзвичайно тихий, майже беззвучний рух мишей на початку гри і перейти до різкої, динамічної стрімкої втечі від кота в різні кінці.

Перед початком гри «миші» – біля однієї з стін залу. «Кіт» сидить навпочіпки біля протилежної – спиною до мишей. Очі у нього заплющені.

1-12 такти. Миші тихенько виходять із нори, рухаються в різних напрямках (шукають їжу), поступово наближаючись до кота. Кіт удає, що спить.

13-16 такти. Кіт розплющує очі, схоплюється і починає ловити мишей, які стрімко біжать до своєї нірки.

Миші, яких спіймав кіт, вибувають з гри. Гра повторюється.

### Тренувальні вправи та ігри на розвиток уваги, пам'яті, спостережливості.

#### **Будь уважний**

Мета: стимулювати увагу, швидкість і точність реагування на звукові сигнали.

Діти крокують один за одним. На слово «зайчики» вони мають почати стрибати, на слово «коники» – немов би ударяти «копитом» по підлозі, «раки» – просуватися назад, «птахи» – «літати», «лелека» – стояти на одній нозі.

#### **Слухай оплески**

Мета: розвивати активну увагу.

Гравці йдуть по колу. Коли ведучий плесне в долоні один раз, діти мають зупинитися і прийняти позу «лелеки». Якщо плесне два рази – позу «жаби», три рази – діти крокують далі.

#### **Чотири стихії**

Гравці сидять по колу. Ведучий домовляється з ними: якщо він скаже слово «земля», то всі повинні опустити руки вниз, якщо слово «вода» - витягнути руки вперед, «повітря» – підняти руки вгору, «вогонь» – зробити оберти руками.

#### **Запам'ятай рухи**

Діти повторюють за ведучим рухи рук і ніг. Коли вони запам'ятають черговість, повторюють їх у зворотній послідовності.

#### **Запам'ятай своє місце**

Діти стоять у різних кутах залу. Кожний гравець мусить запам'ятати своє місце. Потім всі розбігаються в різні сторони та за командою ведучого повертаються на свої місця.

## **Митець**

Дитина пильно розглядає того, кого буде описувати. Потім відвертається і дає словесний портрет.

## **Тінь**

Дві дитини нібито ідуть по дорозі через поле: одна попереду, а друга – на два кроки позаду. Друга дитина – це «тінь» першої. «Тінь» повинна повторювати всі рухи того, хто йде попереду, який то «зірве квітку», то «нагнеться за камінцем», то пострибає на одній нозі, то зупиниться і подивиться з-під руки.

## **У крамниці дзеркал**

... У крамниці багато дзеркал. Туди ввійшла людина з мавпочкою. Мавпа побачила дзеркала і почала бавитися перед ними. Що б вона не робила, всі в точності повторюють її рухи (попередньо вибирають тих дітей, кому наслідувати, далі – по черзі, за бажанням).

## Імітаційні руханки, комплекси вправ з віршованим супроводом.

•

Ягіл, ягіл, ягілочка.

*Пришвидшена ходьба на носках.*

Ягілова дочка.

Устала ранесенько,

Вмивалася білесенько,

*Імітація вмивання.*

Голівоньку чесала,

*Масаж: голови від чола до потилиці.*

Стьожки надівала,

Квіточки позбирала,

*Присідання і вставання, руки на поясі.*

Віночок заплітала,

На вулицю вийшла,

*Перекочування на стопах ніг з пальців на п'яти.*

Як зіронька зійшла.

Взялася під боки,

Показала скоки.

*Стрибки на місці.*

•

Раз, два – всі присіли,

*Присісти.*

Потім вгору підлетіли.

*Підстрибнути.*

Три, чотири – нахилились,

*Нахилиння тулуба вперед.*

Із струмочка гарно вмились.

*Імітація умивання.*

П'ять, шість – всі веселі

Крутимось на каруселі,

*Покрутитися навколо себе.*

Сім, вісім – в потяг сіли,

Ніжками затупотіли.

*Затупотіти ногами.*

Дев'ять, десять – відпочили

•

Станем струнко! Руки в боки!

*Стали*

Пострибаєм, як сороки,

*Стрибки.*

Як сороки-білобоки,

Стрибу-стрибу, скоки-скоки!

*Стрибки.*

Пані горді і неквапні,

По болоті ходять чаплі,

*Ходьба на місці.*

А над ними комарі

Політали угорі.

*Помахати руками, як крилами.*

Жабенята пострибали:

*Стрибки.*

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Щоб спочила голова.

•

Встало вранці ясне сонце,  
Зазирнуло у віконце.  
Ми до нього потяглися,

*Потягування.*

За промінчики взялися.  
Будем дружно присідати,  
Сонечко розвеселяти.  
Встали-сіли, встали-сіли.

*Присідання.*

Бачите, як звеселили?  
Стало сонце танцювати,  
Нас до танцю закликати:  
Нумо разом, нумо всі  
Потанцюєм по росі.

*Довільні танцювальні рухи.*

### **Козачок**

Сплески два і три притопи, на носок, на каблучок.  
Руку вліво, руку вправо, ми танцюєм козачок.  
Раз – присядем, два – присядем,  
Настрій гарний – покружляли, повертілись  
І тихенько всі всілись.

*Діти імітують описані рухи.*

### **Маленькі ведмедики**

Прокинулись ведмедики.

*Виконати повороти тулуба, вліво і вправо.*

До сонця потягнулись..

*Руки підняти вгору, потягнутись.*

Швиденько повернулись,

*Повернутися довкола себе.*

Присіли два-три рази.

*Присісти.*

А потім підстрибнули.

*Підстрибнути.*

Повільно походили

*Ходьба на місці.*

І руханку скінчили.

### **Український танок**

Ми почнемо танцювати

*Руки на поясі, навприсід.*

Український наш танок.

*Праве плече вперед, навприсід, ліве плече вперед, навприсід.*

Ліву ніжку ми поставим

*Ліву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.*

Хутко з п'ятки на носок.

Потім праву ніжку ставим

*Праву ногу вперед на п'ятку, назад на носок.*

Знову з п'ятки на носок

Навприсід уліво, вправо

*Навприсід, з поворотом тулуба і підняттям рук  
(почергово).*

Повернемося разок.

*Руки перед грудьми.*

Руки ми розводимо

*Руки розвести в сторони.*

І швиденько зводимо.

Український наш танок

*Вихідне положення.*

Знову ми заводимо.

*Поплескати в долоні.*

### **Зайчата на городі**

До бабусі на город

дїбрались зайчата.

*Ходьба на місці (крадучись).*



І до моркви нахилились,  
Щоб її зірвати.

*Нахили тулуба вперед, імітація виривання моркви з землі.*

Та з-за тину на зайчат  
Погляда бабуся

*Нахили тулуба вправо і вліво.*

І кричить: «Ось я до вас  
Зараз доберуся!»

*Погрози лівою, потім правою рукою.*

Злякалися зайці, й нумо утікати.

*Біг на місці.*

До лісочка, до лісочка  
Весело стрибати.

*Стрибки.*

### **Весела розминка**

Раз, два, три, чотири,

*Ходьба на місці.*

Повернулись вліво, вправо -

*Повороти тулуба, руки на поясі.*

Сонце світить так яскраво!

Потягнулися і сіли.

*Сісти на підлогу.*

Ось лягли на живіт,

Потім руки розвели,

Починаєте політ –

Літаками стали ви.

*Розвести руки в сторони, добре прогнути спину.*

*Витягуючи вперед то ліву, то праву руку, нахилитися  
ліворуч, те саме – праворуч.*

Піднялися всі швиденько –

І на місці біг легенький.

Пострибали, як зайчата,

Треба м'язи розробляти.

Підняли почергово ніжки,

Не втомились анітрішки.

*Усі рухи за текстом.*

Всі присіли – підвелися,

Знов присіли – підвелися.

Руки в сторони розкиньте

*Розвести руки у сторони, потім підняти вгору, стати навшпиньки.*

І птахами ввись полиньте.

Розімніть гарненько пальці,

*Витягнути руки вперед, кілька разів стиснути пальці в кулачки і розігнути.*

Потанцюйте стильні танці.

Танцювальні рухи.

### **Вправи-імітації**

Щоб город перекопати,

Що беруть до рук? (Лопату.)

*Нахили тулуба вперед-назад.*

Потім у глибоку грядку Висівають що? (Зернятко.)

*Нахили вперед, руками торкаючись підлоги.*

Треба сонце і тепло,

Щоб зернятко ... (проросло).

*Нахили ліворуч-праворуч з піднятими над головою по чергово то правою, то лівою рукою. Потім потягнутися всім тулубом, піднявши руки вгору.*

А чому рослина сходить? Бо корінчики п'ють ... (воду).

*Присідання, руки перед собою паралельно до підлоги.*

А щоб добрим був врожай, Ти зі мною пострибай.

*Стрибки на місці на двох ногах*

•

Раз – підняти руки вгору,

Два – нагнутися додолу.

Не згинайте, діти, ноги,

Як торкаєтесь підлоги.

Три, чотири – прямо стати,  
Будем знову починати.  
Руки – в боки,  
Нахились вперед,  
Нахились назад.  
І направо, і наліво,  
Щоб нічого не боліло.  
Раз, два, три, чотири –  
Набираємося сили.  
Нахилились, повернулись  
І до друга посміхнулись.

### **Весела коломийка**

Ой весела коломийка,  
Весела співанка,  
Не раз її заспівала (двічі)  
Наді мною мамка.  
Ой, я собі заспіваю,  
Тоненько насвищу.  
Скільки знаю співаночок, (двічі)  
Як трави та й листу.  
Ой, дрімуча коломийка,  
Дрімуча, дрімуча.  
Ото мені сподобалась  
Дівчина співуча.

*Діти використовують елементи народної хореографії у поєднанні з рухами рук.*

### **Лісові пригоди**

Ви погляньте, як завзято  
Викроковують малята!  
Гарно спини випрямляють –  
Це вони в спортсменів грають

*Ходьба по колу.*

Бігти в ліс і там пограти  
Забажалося малятам.  
В ліс прибігли без зупинки.

*Бігу середньому темпі.*

Дружно стали всі навшпиньки:  
Йдуть тепер вже не малята,  
А хитренькі лисенята.

*Ходьба на носках.*

Під кущами присідали,  
Зайця з лісу виглядали.

*Присідання.*

Зайчик вискочив прудкий –  
Нумо наввипередки я з ним!

*Стрибки на обох ногах.*

А назустріч їм вовчисько,  
Зайця він угледів близько.

*Ходьба широкими кроками.*

Думав, що спіймає в лісі,  
Та ведмідь став на узліссі.

*Стати, широко розставити прямі ноги.*

Виліз із барлогу-хати.

*Ходьба на місці.*

Потягнувся волохатий.

*Потягнутися.*

І пошвендяв клишоного  
В лісі віднайти дорогу  
До озерця чи криниці,  
Щоб напиться водиці.

*Ходьба на внутрішньому боці стопи.*

Йде по стежці й раптом бачить:  
Птах ліворуч швидко скаче.  
Враз праворуч повертає.

*Стрибки відповідно до тексту.*

Чує: щось дзвенить чи грає.

*Зупинитися.*

Припадаючи на ніжки,  
Гноми йдуть до Білосніжки.  
Ось вони уже близенько -  
Й кожен гном дзвіночком дзенька.

*Ходьба напівприсівши.*

Йде відмідь – води шукає,  
Втома бурого хитає:  
Вліво-вправо, вліво-вправо...  
Вже й поїсти б непогано.

*Ходьба на зовнішньому боці стопи, нахилиючись  
ліворуч-праворуч.*

Та ведмідь іде нівроку.  
Раптом чує шурхіт збоку.

*Ходьба на п'ятках.*

То малята-лисенята  
Вирішили наздогнати.

*Біг на носках, пришвидшуючи крок.*

Швидко бігли – наздогнали!  
Наздогнали й поряд стали.  
Зупиняється й Бурмило,  
Щоб зібратися на силі.

*Зупинитися.*

Верхні лапи піднімає,  
Носом свіжий дух вдихає.  
До боків лаписька тулить,  
Сюди-туди хилить тулуб.  
Видих ротом робить справно  
Й лапами гойдає плавно.

*Дихальна гімнастика.*

Лисенята за ведмедем  
Вправи гарно повторили:  
Лапи вгору і додолу.  
Підняти й опустити руки.  
Тулуб низько нахилили.

*Нахилитися.*

За кущами вовк сидів,  
Встав і все це повторив.  
Заєць теж узявсь до справи  
И дихальні засвоїв вправи.

*Повторити попередні рухи.*

А за ним маленькі гноми,  
Не дійшовши ще додому,  
Поставали на дорозі  
Та й вправляються по змозі.

*Підняти вгору руки, нахилитися.*

А сорока-білобока  
Полетіла враз високо.

*Імітувати політ птаха.*

Знов крокують ніженьки,  
Гномики й лисички –  
Всі ідуть до річки.

*Ходьба на місці.*

Діти, ви відчули втому?

*Відповіді дітей.*

Час вертати нам додому.

### **Комплекс вправ «Ведмедики у лісі».**

1. Вихідне положення: основна стійка.

Підняти руки вперед, вгору, вперед, опустити руки.

*(Повторити 6 разів).*

І ведмедики-малята  
Вміють лапки піднімати,  
Підняли і опустили,  
їх так мами в лісі вчили.

2. Вихідне положення: ноги разом, руки па поясі.

Нахилитися донизу, не згинаючи ніг.

*(Повторити 5 разів).*

А якщо в піжмурки гратися,  
Треба низько нахилитися,  
Щоб ніхто не здогадався,  
Де ведмедик заховався.

3. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, руки на поясі.

Нахили тулуба вправо і вліво. (Повторити 6 разів).

Ще ведмеді люблять вправу –

Нахил вліво, нахил вправо.

4. Вихідне положення: ноги злегка розставлені, руки на поясі.

Присісти, руки вперед, повернутися у вихідне положення.

*(Повторити 4-6 разів).*

А щоб десь знайти медку,

Треба знати ще й таку:

Присісти, знову встати,

І на бджілок поглядати.

Ще катаються ведмеді

В лісі па велосипеді,

Є забав у них багато,

Дружать з ними всі звірята.

### **Яєчко (За казкою «Курочка Ряба»)**

Курка Ряба по подвір'ю

Ніжками ступає

*(Діти гуготять ногами).*

І з утіхи, що знеслася,

Крилами махає.

*(Змахують руками і вдаряють ними по стегнах).*

Дід яєчко бив, бив –

Не розбив.

Баба била, била – не розбила

*(Присідають, правим кулаком стукають по лівому).*

Тож поклали на поличку

*(Підводяться).*

Це яєчко невеличке.

*(Показують розмір долонями).*

А маленьке Мишенятко

*(Показують висоту на рівні стопи).*

Шкоду учинило.

Ай-я-яй, ай-я-яй!

*(Похитують головою)*

Яечко розбило.

Дід присів та й плаче.

*(Присідають, імітуючи плач)*

Плаче собі й баба.

А в гнізді вже знову

їхня курка Ряба.

*(Присідають). –*

Ось нове яечко,

*(Підводяться).*

Ось вам непросте,

*(Простягають руки перед собою зведеними долонями догори).*

Та не плачте, діду й бабо:

Воно золоте.

Ви потанцюйте,

*(Злегка стрибають, плескаючи в долоні).*

Ви покружляйте,

Серце журливе

Так звеселяйте

*(Кружляють на місці, плескаючи в долоні)*

**Лісова пригода** (За казкою «Рукавичка» )

Кучугури намела

В лісі зимонька-зима.

*(Діти показують висоту на рівні свого зросту).*

Треба це нам пам'ятати –

Ноги вище піднімати.

*(Йдуть, високо піднімаючи ноги).*

Дід Остап через кущі

Важко так ступає.

*(Імітують високе переступання).*

Цуценятко поряд з ним

Весело стрибає.

*(Стрибають).*



Що за диво? –  
каже Мишка.

*(Піднімають руки вгору, потім розпросторюють їх).*

Хто згубив тут рукавичку?  
То для мене буде хижка –  
І тепленька, й невеличка.

*(Притискають кулачки до грудей)*

Я швидесенько стрибну –

*(Стрибають уперед)*

В рукавичку цю шугну,  
*(Зупиняються).*

Ква-ква-ква! –

Де не візьмись,  
Жабка застрибала.

*(Стрибають на місці).*

Ненароком я собі  
Хатку тут придбала.

*(Плескають у долоні).*

Ой пустіть у рукавичку! –  
Просить зайчик невеличкий.

*(Показують вишину на рівні колін).*

Довгі вушка маю,

*(Показують руками «вушка» над головою).*

Весело стрибаю,

*(Стрибають на місці, тримаючи руки біля грудей).*

Стриб, стриб, стриб у рукавичку!

*(Стрибають уперед).*

Ось біжить Кабан-іклан.

*(Біжать).*

Хоче в рукавичку.

Вже повнісінька тріщить –

*(Тупають ногами).*

Вона ж невеличка.

*(Показують висоту на рівні стопи)*

Суне бурий тут Ведмідь.

*(Поважно йдуть, тупаючи ногами).*

Вліз у рукавичку.

*(Рухаються вперед нахильці).*

Тріснула вона по швах –

*(Тупають ногами).*

Сама ж невеличка.

*(Показують висоту на рівні стопи).*

І розбіглись хто куди

Злякані звірята.

*(біжать урозтіч).*

Бо почули, що біжить

Цуценя завзяте,

Песик стриб туди-сюди,

*(Стрибають).*

Зирк униз – а там лежить

*(Опускають голову, дивляться вниз)*

Те, що він шукає:

Згуба невеличка –

Дідова рукавичка.

*Плескають у долоні.*

### **Утікач-невдаха (За казкою «Колобок»)**

Жив на світі Колобок,

Рум'яненко мав бочок

*(Рухають правою рукою від грудей до стегон).*

Він від баби і від діда

З підвіконня втік без сліду.

*(Біжать убік).*

На стежині стрівся Зайчик,

Довговухий пострибайчик.

Колобок йому співає

І в долоньки вибиває

*(Притупуючи ногами, плескають у долоні).*

Ось по лісі Вовк іде – Не ховається ніде.

*(Йдуть уперед)*

Колобкові весело,

*(Стрибають на місці).*

Він в долоньки плескає.

*(Плескають у долоні).*

Суне бурий звір-набрідь –

Клишоногий пан Ведмідь

*(Ідуть перевальцем).*

Колобкові весело,

*(Кружляють у колі).*

Він в долоньки плескає.

*(Плескають у долоні).*

А руда Лисичка,

Хитра «жалібничка»,

Колобка вхопила

*(Імітують руками хапання).*

Та й швиденько з'їла.

*(Скрушно хитають головою).*

Тож не слід ніколи, діти,

У лісок самим ходити.

*(Насварюють пальцем).*

## БІБЛІОГРАФІЯ

### Список наукової літератури

1. Програми для творчих об'єднань позашкільних і загальноосвітніх навчальних закладів: художньо-естетичний напрям. Хореографія – Суми: Антей, 2005.
2. Українські народні танці [Текст]. – К.: Наукова думка, 1969. – 615 с.
3. Шевчук А.С. «Так» – хореографічним досягненням дошкільника! // Дитячий садок. Мистецтво [Текст] / А. С. Шевчук. – 2007. – № 4. – С. 8–9.
4. Шевчук А.С. Українські музично-хореографічні традиції як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників [Текст] / А.С. Шевчук. – Ф.: Поліфаст, 2005. – 332 с.
5. Шевчук А.С. У танцювальному колі // Палітра педагога [Текст] / А.С. Шевчук. – 2000. – № 2. – С. 18–24.
6. Шевчук А.С. Українські традиції – духовні опори життя і розвитку дитини // Дошкілля [Текст] / А.С. Шевчук. – 2008. – № 1. – С. 10–15.
7. Шевчук А.С. Як залучати дошкільнят до хореографії? // Дитячий садок. Мистецтво [Текст] / А.С. Шевчук. – 2007. – № 4. – С. 3–7.

### Список методичної літератури

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания. [Текст] / Т.К. Барышникова. – С-Пб.: Люкси, Респекс, 1996. – 256 с.
2. Бесіди про танець. Методична розробка на допомогу керівникам хореографічних колективів шкіл та позашкільних установ – К.: ІЗМН, 1996.
3. Березова Г. А. Классический танец в детских хореографических коллективах [Текст] / Г.О. Березова. – К.: Музична Україна, 1979. – 258 с.
4. В веселом хороводе: Танцы и игры народов СССР для детей дошкольного возраста / Сост.: Т.И. Науменко и др. [Текст] / Т.И. Науменко. – К.: Музыкальная Украина, 1987. – 72 с.
5. Ветлугина, Н. А. Ритмика – ее роль в развитии музыкального восприятия и выразительного движения // Музыкальное воспитание в Советском Союзе [Текст] / Н.А. Ветлугина. – М.: Советский композитор, 1977. – С. 420–425.

6. Вильчковский Е.С. Развитие двигательной функции у детей [Текст] / Е.С. Вильчковский. – К.: Здоровье, 1983. – 205 с.
7. Лопухов А. Основы характерного танца – Л. – М., 1989.
8. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах: Навчально-методичний посібник [Текст] / А.П. Тараканова. – К.: ІЗМН, 1996. – 284 с.
9. Франио Г.С. Методическое пособие по ритмике [Текст] / Г.С. Франио, И. В. Лифиц. – М.: Музыка, 1987. – 118 с.

### **Список навчальної літератури**

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца – Л.: Искусство, 1983 – 207с.
2. Верховинець В. М. Теорія українського народного танцю [Текст] / В. М. Верховинець. – К.: Музична Україна, 1990. – 150 с.
3. Луговская, А. Е. Ритмические упражнения, игры и пляски [Текст] / А. Е. Луговская. – М.: Советский композитор, 1991. – 110с.
4. Яновская В. Ритмика [Текст] / В. Яновская. – М.: Музыка, 1979. – 96 с.

## **ДЛЯ НОТАТОК**

**Навчальне видання**

**Ірина Тригуб, Станіслав Тригуб**

**МЕТОДИКА РОБОТИ З ХОРЕОГРАФІЧНИМ КОЛЕКТИВОМ  
(ПОЧАТКОВИЙ, ОСНОВНИЙ, ВИЩИЙ РІВЕНЬ)**

Навчально-методичний посібник  
для студентів педагогічних університетів  
(напрямок «Хореографія»)

Суми: СумДПУ, 2013 р.  
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Підписано до друку 25.02.2013. Формат 60x84/16.  
Друк ризограф. Папір офсетний. Гарнітура Times.  
Умовн.-друк. арк. 5,9. Облік.-вид. арк. 5,9.  
Тираж 100 прим. Вид. № 61.

Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка  
40002 м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ імені А. С. Макаренка

