

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

Элементы русской народной пляски для детей 5-7 лет

Составитель:
Кириллова Анна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Минусинск, 2022

Элементы русской народной пляски

Шаг с притопом на месте.

На «раз» дети делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой, на «два» притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на «раз» шаг на месте правой ногой, ставя ее рядом с левой, на «два» притоп левой впереди, правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп.

Полуприседания с выставлением ноги на пятку.

Носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет «раз-и» на «два»- правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога.

Русский хороводный шаг.

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большей плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживленный и задорный.

Русский переменный шаг.

На «раз» - удлиненный шаг вперед правой ногой, на «и» - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два и» - небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движение повторяют с левой ноги. Переменный шаг исполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

Дробный шаг.

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой ногой и т. д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед и при кружении на месте.

Притопы.

Эти движения соответствуют веселой плясовой музыке, часто передают ее ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой, попеременно с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на «два» - приставить ногу к ноге.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом; на «раз» делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» притоп левой ногой впереди правой, без переноса на нее центра тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп – на счет «два». Затем движения исполняются начиная с левой ноги.

Полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Исходное положение – ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). На счет «раз и» - пружинящее полуприседание, на «два и» - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперед на пятку, носок поднят вверх, левая остается прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой на «два» выставляется вперед левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

« Ковырялочка»

Исходное положение – ноги в основной стойке. На счет «раз и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На «два» - подскок на левой ноге, правую перевернуть поставив на пятку, колено повернуто наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается притоп обеими ногами поочередно – правой, левой, правой. Затем все движение выполняется с левой ноги.

Веровочка.

Выполняется на один такт музыки. Исходное положение третья позиция ног (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе. На затакт на низких полу-пальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести назад за левую ногу. Колено должно быть направлено в сторону. На счет «раз» поставить правую ногу на низкие полу-пальцы позади левой ноги в третью позицию. На счет «и» подскоком на правой ноге слегка подскользнуться на месте. Левую ногу, отделив от пола, согнутым коленом занести за правую ногу. На счет «два»

поставить левую ногу на низкие полу-пальцы позади правой в третью позицию. На счет «и» повторить движение, исполняемое на затакт. Затем движение исполнять сначала (со счета «раз»).

Шаг с припаданием.

Исходное положение – ноги в основной стойке. Выполняется на счет «раз и два». На «и» правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всю ступню, слегка сгибая колени; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и» выпрямляя ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

«Качалочка».

На «раз» поднять не высоко вперед правую ногу, упасть на нее, перенести центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откатнуться назад на левую ногу, перенести на нее центр тяжести. Все движения повторяются.

«Козлик»

Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на счет «раз», «два». Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.