

Консультация для родителей



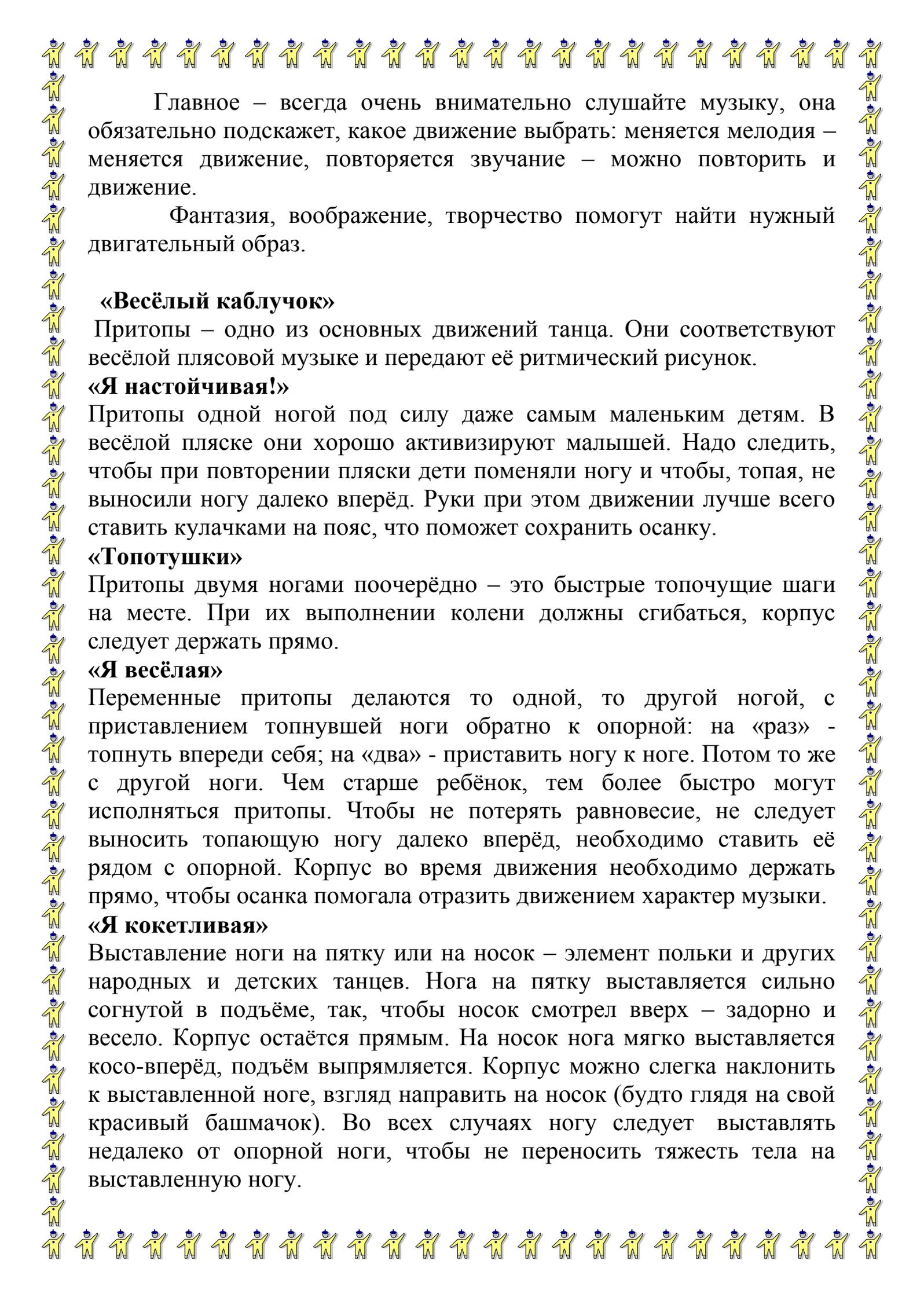
«ТАНЕЦ – ЭТО ПРОСТО»

Удалой и весёлый, спокойный и плавный танец по нраву каждому. В нём, как и в песне, есть всё: мысли и чувства, душа и характер, образ и движение. Трудно оставаться равнодушным при звуках замечательной танцевальной музыки, от которой ноги сами просятся в пляс.

Особенно любят танцевать дети. Энергия внутренних сил ребёнка требует своего выражения. Темп, ритм, пульс нашей жизни находят у детей своё воплощение в движении.

Задача взрослого – объединить последовательность этих движений в несложную по строению композицию, придать им изящество и выразительность. Сделать это не составляет большого труда и не требует специальной подготовки. Любой танец можно построить, чередуя и варьируя самые элементарные движения руками, ногами, корпусом, головой. Если музыка приглашает к танцу, внимательно к ней прислушайтесь, определите характер. В зависимости от её настроения, печального или радостного, медленного или быстрого, начните движение. Под звуки задорной плясовой удобнее притопывать то одной ногой, то другой, выставляя ногу на пяточку, разворачивая при этом для выразительности корпус. Плавный лирический напев требует неторопливых действий: размеренного покачивания, легких шагов и полушагов, мягких и грациозных движений рук.

Очень хорошо, если, объяснив ребёнку, какими движениями можно пользоваться во время танцев, вы предложите ему самостоятельно подобрать наиболее подходящие из них к услышанной мелодии.



Главное – всегда очень внимательно слушайте музыку, она обязательно подскажет, какое движение выбрать: меняется мелодия – меняется движение, повторяется звучание – можно повторить и движение.

Фантазия, воображение, творчество помогут найти нужный двигательный образ.

«Весёлый каблучок»

Притопы – одно из основных движений танца. Они соответствуют весёлой плясовой музыке и передают её ритмический рисунок.

«Я настойчивая!»

Притопы одной ногой под силу даже самым маленьким детям. В весёлой пляске они хорошо активизируют малышей. Надо следить, чтобы при повторении пляски дети поменяли ногу и чтобы, топая, не выносили ногу далеко вперёд. Руки при этом движении лучше всего ставить кулачками на пояс, что поможет сохранить осанку.

«Топотушки»

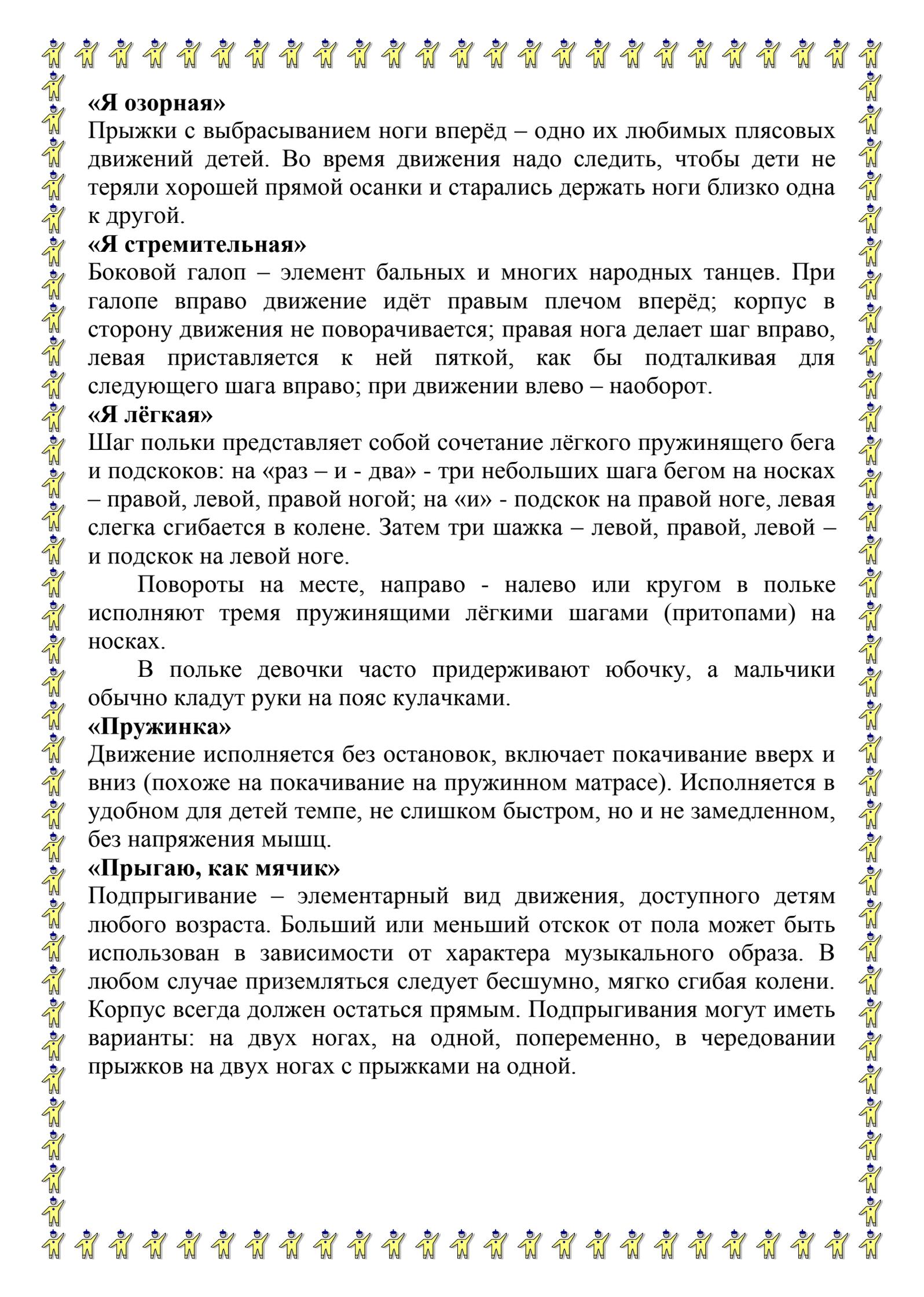
Притопы двумя ногами поочерёдно – это быстрые топочущие шаги на месте. При их выполнении колени должны сгибаться, корпус следует держать прямо.

«Я весёлая»

Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» - топнуть впереди себя; на «два» - приставить ногу к ноге. Потом то же с другой ноги. Чем старше ребёнок, тем более быстро могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперёд, необходимо ставить её рядом с опорной. Корпус во время движения необходимо держать прямо, чтобы осанка помогала отразить движением характер музыки.

«Я кокетливая»

Выставление ноги на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме, так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. Корпус остаётся прямым. На носок нога мягко выставляется косо-вперёд, подъём выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто глядя на свой красивый башмачок). Во всех случаях ногу следует выставлять недалеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.



«Я озорная»

Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд – одно из любимых плясовых движений детей. Во время движения надо следить, чтобы дети не теряли хорошей прямой осанки и старались держать ноги близко одна к другой.

«Я стремительная»

Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо движение идёт правым плечом вперёд; корпус в сторону движения не поворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо; при движении влево – наоборот.

«Я лёгкая»

Шаг польки представляет собой сочетание лёгкого пружинящего бега и подскоков: на «раз – и - два» - три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» - подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге.

Повороты на месте, направо - налево или кругом в польке исполняют тремя пружинящими лёгкими шагами (притопами) на носках.

В польке девочки часто придерживают юбочку, а мальчики обычно кладут руки на пояс кулачками.

«Пружинка»

Движение выполняется без остановок, включает покачивание вверх и вниз (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

«Прыгаю, как мячик»

Подпрыгивание – элементарный вид движения, доступного детям любого возраста. Большой или меньший отскок от пола может быть использован в зависимости от характера музыкального образа. В любом случае приземляться следует бесшумно, мягко сгибая колени. Корпус всегда должен остаться прямым. Подпрыгивания могут иметь варианты: на двух ногах, на одной, попеременно, в чередовании прыжков на двух ногах с прыжками на одной.