

Л. Буц
РУХЛИВІ
ІГРИ
ПІД
МУЗИКУ



«МУЗИЧНА УКРАЇНА»

ВІД АВТОРА

Успішне розв'язання проблем комплексного виховання підростаючого покоління знаходиться в тісному взаємозв'язку з удосконаленням системи естетичного виховання в загальноосвітній школі. Окрім уроків естетичного циклу (літератури, музики, образотворчого мистецтва), велике значення у формуванні всебічно розвиненої людини має фізичне виховання.

Використання рухливих ігор під музику на уроках фізкультури та в позакласній роботі дає змогу поєднати завдання фізичного розвитку дитини і музично-естетичного її виховання. Ігри з найдавніших часів не тільки зміцнюють дитячий організм, а й сприяють формуванню таких важливих якостей характеру, як уважність, організованість, швидкість реакції, спритність. Сюжетні ігри, створені на основі улюблених дитячих літературних творів (казок, байок, оповідань) або епізодів із шкільного життя, пробуджують фантазію, збагачують почуття. Ігри з музичним супроводом привчають дітей активно сприймати музику і узгоджувати свої рухи з її характером, темпом, ритмом і динамікою.

У цьому посібнику зібрано рухливі ігри, які виконуються під музику. Участь у них допоможе дітям, зокрема дівчаткам, що вчаться у 1—2-му класах, фізично розвинутися і, головне, виробити правильну й красиву поставу. Багаторічний досвід роботи з молодшими школярами переконливо свідчить про те, що рухливі ігри під музику — ефективніший метод виправлення нестійких вад постави, ніж звичайні фізичні вправи. Великий інтерес і позитивні емоції, що виникають у дітей в процесі гри, допомагають з більшим лікувальним ефектом проводити заняття з учнями, які мають схильність до нестійких порушень постави (асиметричні плечі, криловидні лопатки, зведені плечі, розслаблені м'язи живота, плоскостопість, хода з піднятими плечима й опущеною головою, звичка ставити ноги носками всередину та ін.).

В іграх під музику широко використовують елементи художньої гімнастики та хореографії, зокрема вправи на рівновагу, нескладні рухи з предметами (м'ячем, обручем, стрічкою, скакалкою), що виконуються у поєднанні з різноманітними танцювальними рухами, а також елементами стрийової підготовки. Спеціальні вправи з художньої гімнастики зміцнюють силу та еластичність м'язів ступні, поліпшують координацію рухів, формують правильну поставу під час звичайної ходи, бігу, стрибків та в сидячому положенні. Танцювальні вправи сприяють виробленню стійкої звички триматися красиво, ставно і невимушено. Цю звичку треба закріпити й зберігати протягом усього життя. Ігри, в яких використовують вправи з опорою (гімнастична стінка, стіна, дерево, гімнастичний снаряд та ін.), дуже корисні для виховання м'язового відчуття правильної постави, зміцнення м'язів ніг і всієї скелетної мускулатури.

Під час гри діти повинні свідомо утримувати правильне й красиве положення тулуба, голови й ніг. Застосовуючи цікаві ігри під музику,

можна прищепити школярам любов до занять фізкультурою і спортом не лише в школі чи спортивній секції, а й вдома.

Готуючи ігри, треба уважно підбирати до них музичний супровід. Музика має сприятливо впливати на школярів: заспокоювати нервову систему, викликати радісний настрій. Звичайно використовують нескладні й зрозумілі музичні твори, зміст і форма яких відповідають віковим особливостям дітей. Це можуть бути обробки народних танцювальних мелодій, а також твори вітчизняної або зарубіжної класики та сучасної музики. Дітям належить уважно слухати музику, щоб відчутти її ритм, темп, динаміку і правильно відтворити їх у рухах.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Діти молодшого шкільного віку характеризуються рядом анатомо-фізіологічних та психічних особливостей. У них ще недостатньо розвинені м'язи спини й живота, слабкі зв'язки й надто гнучкий хребет, піддатливий до змін положення тулуба й верхніх та нижніх кінцівок. Отже, неправильне сидіння за партою або столом (повороти і нахили тулуба вперед або вбік), недостатнє освітлення класної кімнати, поганий зір учня — все це може призвести до порушень постави.

Завдання вчителя — уважно стежити за поставою учня і в разі її порушення вживати активних заходів щодо її виправлення. У дитини, яка стежить за своєю поставою, грудна клітка випукла, плечі симетричні й злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова пряма, коліна випрямлені, руки вільно опущені вниз.

Ще раз підкреслимо, що одним з ефективних методів формування правильної красивої постави школярів є рухливі ігри. Вчитель, піонервожата, тренер, інструктор повинні керуватися загальними вимогами щодо організації та проведення рухливих ігор з дітьми молодшого віку, зокрема враховувати їхню стать, фізичну підготовку, стан здоров'я, інтереси й схильності, а також умови, в яких проводиться гра (зал, кімната, спортивний майданчик, лісова галявина, берег річки тощо). Треба також зважувати на особливості навчального процесу (заняття в секції, у групі продовженого дня і т. п.), подумати про необхідне обладнання (гімнастична стінка, різні предмети для ігор) і навіть враховувати пору року і температуру повітря. Обов'язково слід вирішити, чи можна під час гри використати музичний супровід.

Для кращої підготовки та проведення ігор треба заздалегідь обладнати ігровий майданчик або кімнату: відповідно до умов гри накреслити прямі лінії чи кола, визначити місця для ведучих, суддів, керівників. Це допоможе швидко і правильно розмістити учасників.

У багатьох іграх використовуються загальнозміцнюючі та коригуючі вправи з різними предметами: м'ячами, скакалками та ін. Предмети ці необхідно придбати завчасно. Наприклад, залежно від віку дітей, їхньої фізичної та технічної підготовки, а також характеру вправ підбирають м'ячі різного розміру й ваги. Чим менший м'яч, тим легше робити з ним вправи. Великі м'ячі вимагають більшої амплітуди рухів, отже, викону-

вати вправи важче. Розмір обруча, а також матеріал, з якого він зроблений, має відповідати зростові дитини і певним умовам гри. Щоб краще підібрати скакалку, слід стати на її середину обома ступнями на ширину плечей, а кінці натягти до пахв.

Пристаючи до вивчення гри, керівник передусім ознайомлюється з використаними елементами художньої гімнастики, танцювальними рухами, а також музичним супроводом, потім розповідає сюжет гри її учасникам і демонструє необхідні фізичні вправи (сам або з допомогою спеціально підготовлених для цього дітей; можна застосувати також таблиці, фотознімки або книжкові ілюстрації).

Під час розучування з дітьми фізичних вправ слід терпляче й наполегливо добиватися їхнього бездоганного виконання з правильною поставою спочатку без музики, а потім під музичний супровід, який попередньо учасники гри прослухали.

Завдяки потягу дітей, особливо дівчаток, до красивих, плавних, граціозних рухів під музику, учасники гри швидко засвоюють нові вправи, тому ігри треба поступово ускладнювати, стежачи водночас за тим, щоб надмірне захоплення ними не призвело до перевтоми. Попередити перевтому можна шляхом регулювання фізичного навантаження. Треба зменшити або збільшити ігровий майданчик, тривалість гри, кількість вправ та їхню складність, число повторень кожної вправи та гри в цілому, вагу і розмір предметів. Інколи варто зробити перерву, щоб діти послухали музику чи полежали кілька хвилин із закритими очима у повній тиші. Раптове припинення гри з метою перерозподілу ролі ведучого або якихось важливих зауважень керівника та виправлення допущених помилок теж дає дітям можливість трохи перепочити.

Під час перерви у грі вчитель може провести коротку бесіду про можливі порушення постави й причини цього, продемонструвати на рисунках правильне і неправильне положення корпусу, розповісти про те, як важливо робити щодня зарядку і загартовувати організм за допомогою таких природних факторів, як сонце, повітря і вода.

Дуже важливо навчити дітей правильно дихати під час виконання фізичних вправ з музичним супроводом чи без нього. Слід наголосити, що правильне дихання сприяє вирівнюванню хребта, збільшенню об'єму грудної клітки і життєвої ємності легенів. При підніманні, відведенні та розведенні рук грудна клітка розширюється і робиться вдих, а при опусканні рук і нахилах тулуба — видих. Під час виконання вправ у швидкому темпі ритм і частота дихальних рухів можуть бути довільні.

Багато ігор, а також вправ з художньої гімнастики діти із задоволенням виконують у вільний час самостійно, на свіжому повітрі. Вони вибирають ті ігри або вправи, що їм більше подобаються. Деякі діти навіть «акомпанують» собі, наспівуючи мелодію музичного супроводу, яка запам'яталася на заняттях.

Рухливі ігри під музику можна використовувати у будь-яких формах фізичного виховання дітей: в піонерських та спортивних таборах, у секціях спортивної та художньої гімнастики, акробатики, на уроках фізкультури та у позакласній роботі в загальноосвітніх школах. Такі ігри, як «Веселий олівець-малювець», «Коти і мишки», «Хто швидше й краще», можна рекомендувати для занять в дитячих хореографічних гуртках.

ОПИС ІГОР

НЕСПОДІВАНІСТЬ

Музичний супровід: Р. Глієр. «Танець радянських моряків» з балету «Червона квітка».

Діти довільно вишиковуються по колу обличчям до центру. В руках у кожної дитини — обруч. У центрі, на відстані 14—15 м від кола, стоїть ведучий з м'ячем: руки підняті вгору, ноги у першій позиції, плечі симетричні, нижні кути лопаток злегка зведені й опущені (рис. 1).

Діти під музику виконують вправи з обручем (різні стрибки і танцювальні рухи). Наприклад, можна виконати присядку. На 1-й такт — тримаючи обруч обома руками попереду себе, присісти, ледь з'єднавши лопатки, плечі симетричні, спина рівна. На 2-й такт — піднятися з присіду, зігнувши ліву ногу, праву поставити в сторону на п'ятку, ліву руку підняти вгору, кисть над головою, тулуб нахилити праворуч, повернувши голову у той же бік (рис. 2). На 3—4-й такти — повторити рухи, які виконувалися у 1—2-му тактах, але з іншої ноги; нахилити тулуб і повернути голову ліворуч.

Гру повторюють кілька разів. Ведучий, що стоїть у центрі кола, раптом голосно вигукує прізвище одного з учасників гри і з силою кидає м'яч на підлогу. Названа дитина підбігає до м'яча, який відскочив від підлоги, і пропускає його крізь свій обруч. Якщо вона встигла це зробити, то стає ведучим, а якщо не встигла — гра продовжується з попереднім ведучим.



Рис. 1.

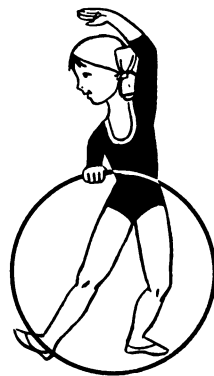


Рис. 2.

Під час гри керівникові слід уважно стежити за правильною поставою дітей і точним виконанням рухів під музику.

ГАРМОШКА

Музичний супровід: М. Старокадомський. «Веселі мандрівники».

Діти поділяються на дві команди і шикуються один за одним у дві колони вздовж накреслених паралельних ліній. Ноги — у першій позиції, обруч ззаду, верхня його частина торкається лопаток, спина випрямлена, живіт підтягнутий, плечі на одному рівні, м'язи ніг напружені.

Діти першої та другої команд, стоячи в колонах, просуваються боком назустріч один одному і міняються місцями (рис. 3). На 1-й такт — з'єднують носки ніг, повертаючи їх всередину (рис. 4). На 2-й такт —

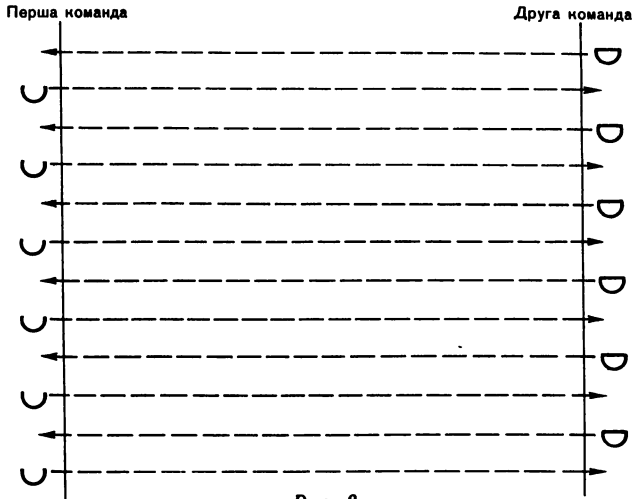


Рис. 3.

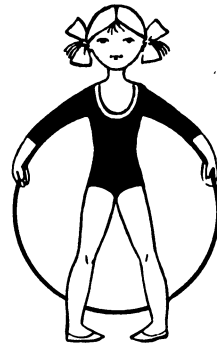


Рис. 4.

з'єднують п'ятки, повертаючи носки назовні (рис. 5). Дійшовши до протилежних ліній, повертаються обличчям до центру і переводять обруч вперед, зігнувши руки (рис. 6). Виконуючи стрибки через обруч, як через скакалку, діти рухаються на свої попередні місця (рис. 7).

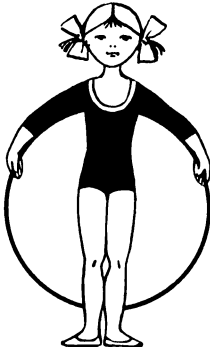


Рис. 5.

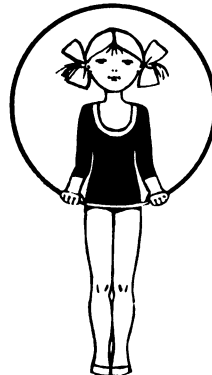


Рис. 6.

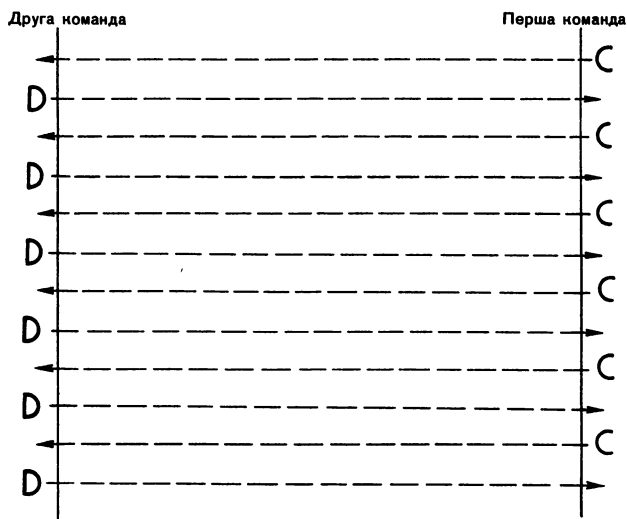


Рис. 7.

Гра продовжується до сигналу керівника. За сигналом кожен зупиняється на тому місці, де він його застав.

Необхідно стежити, щоб діти під час виконання рухів просувалися один за одним, додержуючись точної лінії. Темп музики і кількість стрибків керівник може змінювати.

Перемагає та команда, яка, уважно прислухаючись до музики, красиво, без помилок виконувала вправи, краще трималася та рівнялася в колоні.

КОТИ І МИШКИ

Музичний супровід: Ф. Шопен. Вальс (№ 7).

Діти поділяються на дві команди і утворюють одне велике коло та кілька маленьких навкруг нього (рис. 8). Всі кола намальовані крейдою. У великому колі сидять «коти» обличчям до центру. Вихідне положення: стійка на колінах з опорою на руки, пальці рук біля колін, спина вигнута догори, голова між руками (рис. 9). У маленьких колах стоять «мишки», ноги у третій позиції, руки в сторони.

Виконується повільна частина музичного супроводу.

На 1—4-й такти — «коти» після сну роблять ранкову гімнастику: по черзі м'яко переставляють руки по підлозі вперед, як коти лапи, піднімають голову й прогинаються у грудному відділі хребта, лишаючи ноги нерухомими (рис. 10).

На 5—8-й такти — по черзі м'яко переставляють руки до колін і повертаються у вихідне положення.

Одночасно «мишки» теж виконують гімнастику. На 1—2-й такти з напруженням, ніби переборюючи опір, напівприсідають. Рух починається

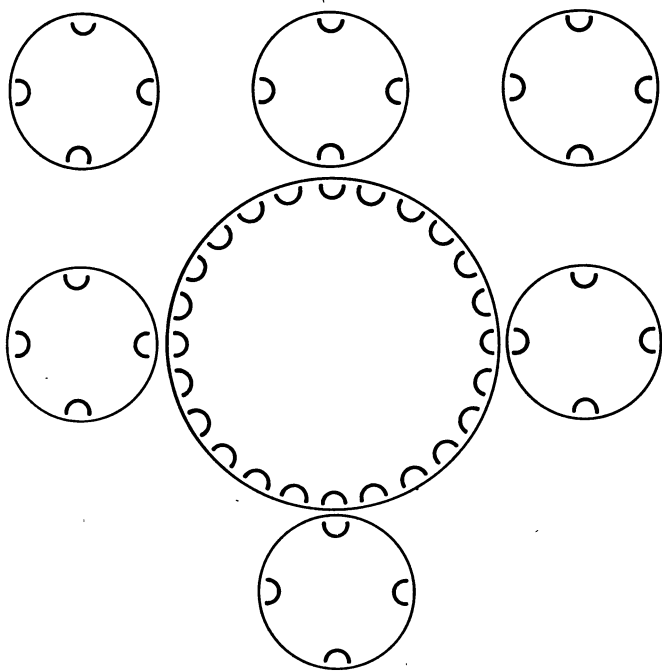


Рис. 8.



Рис. 9.



Рис. 10.

із зведення та опускання донизу лопаток, для чого з напруженням максимально згинають руки в усіх суглобах і притискають лікті до тулуба (рис. 11). На 3—4-й такти випрямляють ноги, із зусиллям розгинають руки в сторони і опускають їх униз, плечі на одному рівні, живіт підтягнутий (рис. 12). На 15—16-й такти — «коти» продовжують виконувати попередні рухи. Починаючи з 9-го такту, «мишки» вибігають із своїх «нірок» і м'яким танцювальним кроком рухаються у різних напрямках навколо «котів» (рис. 13).



Рис. 11.



Рис. 12.



Рис. 13.

Виконується швидка частина музичного супроводу.

На 17—32-й такти «коти» піднімаються, намагаючись спіймати «мишок». «Мишки» повинні спритно сховатися у свої «нірки» (кола). Спіймані «мишки» вибувають із своєї команди і приєднуються до команди «котів», надалі виконуючи їхні рухи.

Гра продовжується доти, поки в команді «мишок» не залишиться дуже мало або одна неспіймана «мишка». Найспритніші «мишки» стають переможцями. Потім команди міняються ролями.

ПО СЛІДАХ

Музичний супровід: Білоруський народний танець «Бульба», обробка С. Каца.

Готують дві доріжки (гімнастичні мати або акробатичні доріжки). Ліворуч та праворуч від них креслять сліди, трохи більші від дитячих ступень (п'ятки в одній лінії, носки трохи розведені). Збоку стоять судді й стежать, чи не наступають діти на лінії слідів (рис. 14).

Діти поділяються на дві команди. Кожна команда стає проти своєї доріжки.

Виконуються 4 такти музичного вступу. На 5—20-й такти музики за сигналом керівника ведучі в командах повинні підбігти до доріжок і прийняти вихідне положення: стоячи на колінах поперек доріжки, сісти на п'яти, зігнувши руки у ліктях, спертися на підлогу і опустити голову вниз (рис. 15). У такому положенні, не розкриваючись, виконати пере-

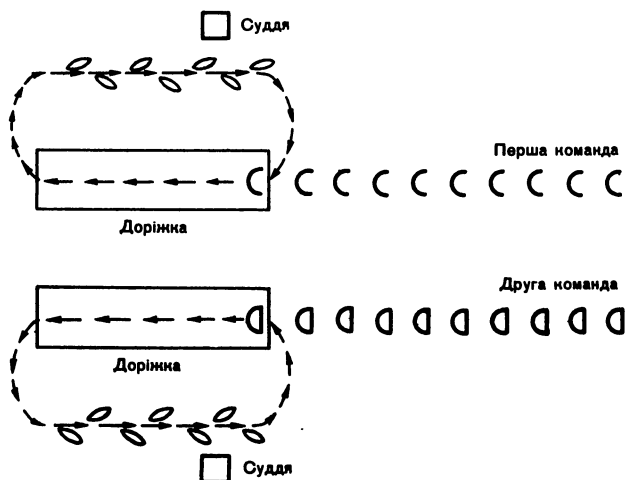


Рис. 14.



Рис. 15.

кати ліворуч або праворуч до кінця доріжки, потім встати і швидко пройти по слідах м'яким кроком, зберігаючи правильну поставу і не наступаючи на лінії слідів. Друга пара вступає у гру лише тоді, коли діти

першої пари, прибігши, доторкнуться до неї. Наступна пара чекає своєї черги у вихідному положенні. Перекати боком виконувати, не стаючи навшпиньки; зігнуті ноги під час виконання не випрямляти, коліна тримати ближче до живота. Якщо діти мають підготовку з акробатики, вони можуть виконувати замість перекатів боком перекид вперед, назад, переверт боком чи інші вправи.

За кожну помилку під час виконання завдання учасник гри одержує штрафне очко. Виграє та команда, учасники якої швидше й краще виконували вправи і набрали меншу кількість штрафних очок.

КРАСИВА СОВОНЬКА

Музичний супровід: С. Рахманінов. «Італійська полька».

До початку гри керівник вибирає «красиву совоньку» — дитину, яка краще за всіх уміє триматися і має правильну поставу. Збоку біля стіни — «гніздо совоньки». Діти розходяться по залу, а «красива совонька» — у «гнізді»: стоїть, притулившись спиною до стіни й щільно притиснувши до неї потилицю, лопатки, сідниці й п'яти; плечі симетричні, очі заплющені (рис. 16). Діти під музику вільно ходять, бігають, стрибають, зображуючи метеликів, пташок, зайчиків. Музика поступово стихає і замовкає. Діти зупиняються у будь-якій позі, фіксуючи увагу на правильності своєї постави. Наприклад, вони виконують випад вперед лівою ногою, поворот тулуба і рук ліворуч (рис. 17), стійку на носках, руки в сторони — вгору (рис. 18), напівприсідання на лівій нозі, права зігнута й притиснута до коліна, права рука витягнута вперед — вгору, ліва — назад (рис. 19), упор стоячи на колінах (рис. 20). У будь-якій

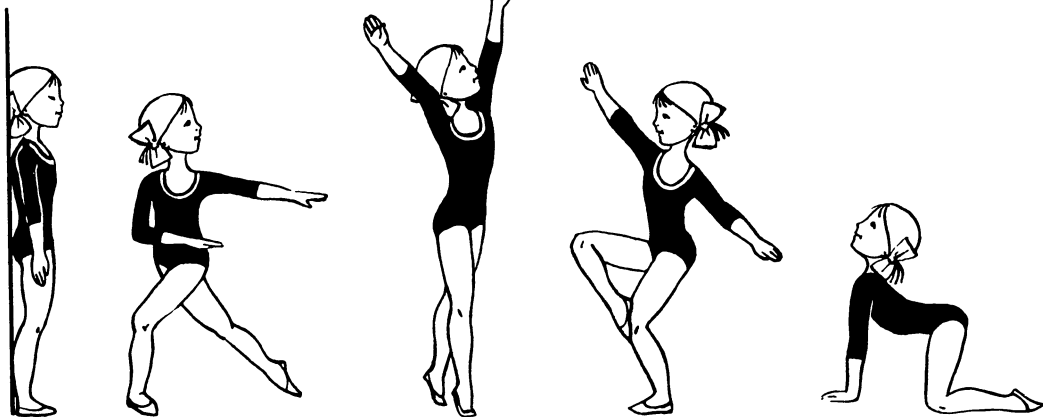


Рис. 16.

Рис. 17.

Рис. 18.

Рис. 19.

Рис. 20.

позі діти повинні злегка звести лопатки, не піднімаючи при цьому плечі й не розслаблюючи живіт.

Настала ніч. «Красива совонька» йде на «полювання». Тих, хто не дотримує правильної пози, вона забирає до себе в «гніздо». Там вони стають у таке саме положення, в якому стояла «красива совонька». Діти повинні зберігати правильну поставу, стоячи спиною до опори із закритими очима, щоб потім не втрачати правильну поставу і без опори.

Знову гучно лунає музика. «Красива совонька» м'яким кроком з носка йде до «гнізда», а діти, рухаючись, продовжують гру. Ті, хто старанно виконує вправи, по черзі обираються «красивою совонькою».

БУРЯКИ

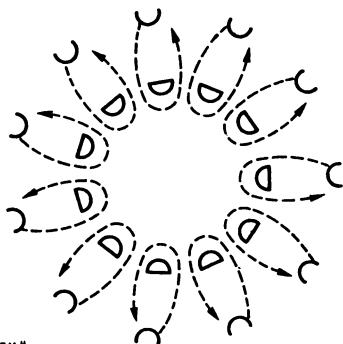
Музичний супровід: М. Лисенко. Гавот.

До початку гри діти-«буряководи» стають у велике коло обличчям до центру, а діти-«буряки» сідають у меншому колі попереду «буряководів»: зігнуті ноги схрещені, руки на колінах, спина і голова прямі, плечі симетрично відведені назад (рис. 21).

На 1—12-й такти «буряководи» рухаються навколо «буряків», імітуючи сіяння, поливання, розпушування землі тощо (рис. 22). На 13—24-й такти «буряководи» закінчують роботу і йдуть відпочивати — стають до стіни або дерева спиною, зберігаючи правильну поставу.



Рис. 21.



— «буряководи»
— «буряки»

Стіна

Рис. 22.

В цей час «буряки» підводяться, м'яко піднімаючи руки через сторони вгору і плавно рухаючи ними, як листям, ліворуч — праворуч. При підніманні з положення сидячи спина пряма, плечі на одному рівні, руки не торкаються підлоги. Програє той, хто виконував вправу з помилками. На його місце йде дитина з великого кола, яка краще виконувала рухи і мала правильну поставу.

ХТО ШВИДШЕ І КРАЩЕ

Музичний супровід: Р. Глієр. «Танець радянських моряків» з балету «Червона квітка».

Учасники поділяються на дві команди і стають у дві шеренги обличчям до центру. Перша команда — «балтійці», друга — «чорноморці». На правих флангах стоять «молодші командири», а в центрі залу або майданчика — керівник, «старший командир» (рис. 23).

Звучить музика. Діти розбігаються і починають танцювати, виконуючи різноманітні танцювальні рухи відповідно до ритму музики. Раптово музика замовкає. Діти повинні швидко зайняти свої попередні місця в шеренгах, вирівнятися по одній лінії і стати «струнко».

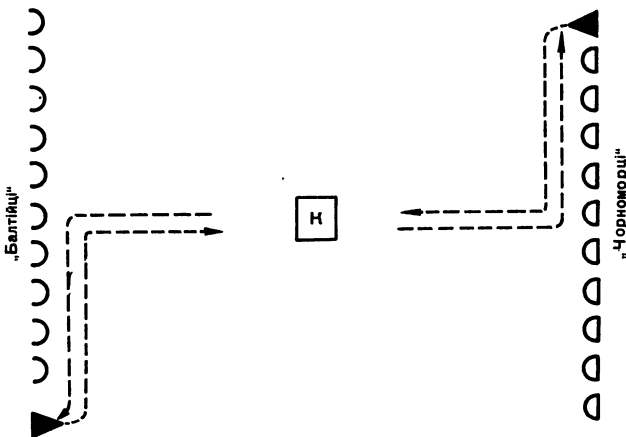


Рис. 23.

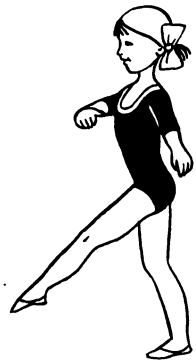


Рис. 24.

За сигналом керівника «молодший командир» «балтійців» виконує два чіткі кроки вперед, починаючи з лівої ноги, ліву ногу приставляє до правої, повертається ліворуч і рухається стрийовим кроком вздовж своєї шеренги (рис. 24). Повертається праворуч, підходить до «старшого командира» і, зупинившись на відстані 3—4 м від нього, голосно й виразно рапортує: «Товаришу «старший командир»! Команда «балтійців» вишикувалась! Доповідає «молодший командир» (прізвище). Керівник відповідає: «Рапорт прийнято!» «Молодший командир» повертається кругом і чітким стрийовим кроком йде на своє місце (рис. 23). Керівник стежить за ним і дає оцінку. Те ж саме повторює «молодший командир» «чорноморців». Гра продовжується. Виграє та команда, учасники якої виконали більше різноманітних танцювальних рухів, швидше стали у стрій і мали кращу поставу.

МАРШ ЖОВТЕНЯТ І ПІОНЕРІВ

Музичний супровід: А. Островський. «Хай завжди буде сонце»; С. Дешкін. «Марш юних піонерів».

Учасники гри поділяються на дві команди — «жовтенят» і «піонерів». Команди вишиковуються в шеренги і розміщуються в протилежних кінцях залу за лініями, накресленими на підлозі (рис. 25). За сигналом

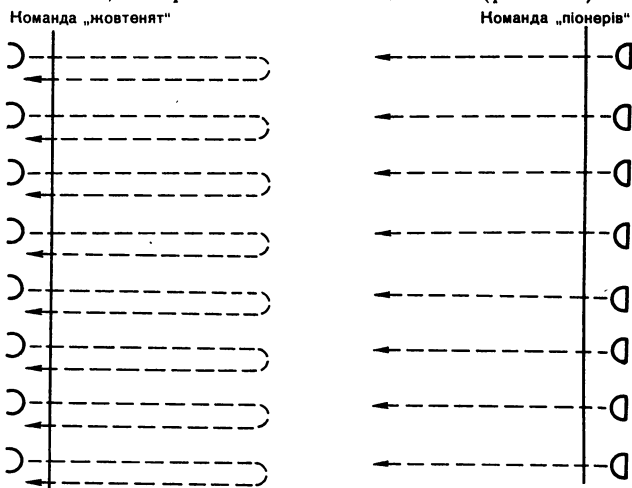


Рис. 25.

керівника «жовтенята» під музику пісні «Хай завжди буде сонце» рухаються вперед стрийовим кроком, стежачи за красивою поставою. За наступним сигналом керівника діти швидко повертаються кругом і біжать на свої попередні місця за лінію, тікаючи від «піонерів», які намагаються їх зловити. Потім «піонери» під музику «Маршу юних піонерів» повторюють рухи, які виконували «жовтенята», а «жовтенята» їх ловлять. Спіймані «піонери» грають за команду суперників (рис. 26).

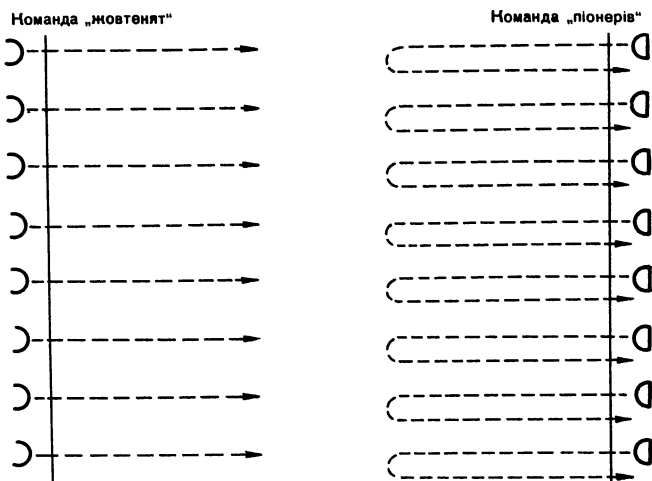


Рис. 26.

Виграє команда, яка спіймала більше суперників і чіткіше під музику виконувала стрийовий крок.

КРОКИ ГУЛІВЕРА

Музичний супровід: М. Полинський. «Гном».

Вихідне положення: учасники гри стоять, тримаючи на голові великий м'яч вказівними пальцями обох рук (рис. 27).

Діти поділяються на три команди і вишиковуються в колони по одному за стартовою лінією. На підлозі розкладені скакалки (кількість скакалок — на розсуд керівника, рис. 28). Виконуючи широкі кроки через скакалки, треба пронести м'яч на голові (рис. 29). Під час гри спину

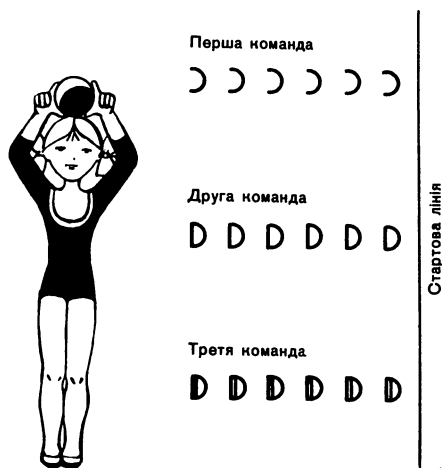


Рис. 27.

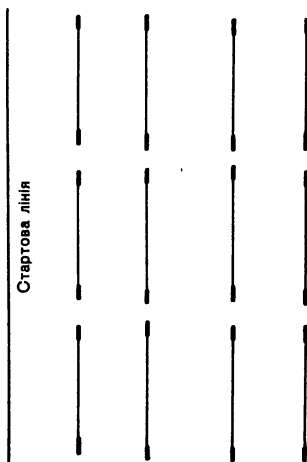


Рис. 28.



Рис. 29.

і голову тримати рівно, плечі опущені, лікті розведені в сторони. Крок обов'язково погоджувати з ритмом музики.

Виграє та команда, яка не порушила правил гри.

ГРА НА ЧЕСНІСТЬ

Музичний супровід: І. Дунаєвський. Марш з кінофільму «Веселі хлоп'ята»; російська народна пісня «Во саду ли, в огороде», обробка М. Римського-Корсакова; білоруський народний танець «Бульба», обробка С. Каца; український народний танець «Гопак», обробка А. Іванова.

Учасники гри поділяються на дві команди і стають у дві колони один за одним біля початку ліній завдовжки 7—10 м. Призначаються два судді. Їхнє місце — біля протилежних кінців ліній.

За сигналом керівника діти, заплющивши очі, повинні по черговому пройти по лінії, одночасно виконуючи різні танцювальні рухи: танцювальний крок (рух № 1), російський перемінний крок (рух № 2), білоруську

Перша команда



Друга команда

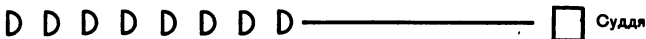


Рис. 30.

польку (рух № 3), тинок (рух № 4). Дитина, що бездоганно виконала завдання, одержує очко. Виграє команда, яка здобула більшу кількість очок (рис. 30).

ВЕСЕЛИЙ КВАЧ

Музичний супровід: Д. Уотт. «Пісенька поросят» з кінофільму «Трое поросят».

Діти довільно розміщуються по майданчику або залу. Одній дитині доручають бути «веселим квачем». Тримавши в руках пластмасовий обруч, «веселий квач» стає осторонь (рис. 31). Діти під музику рухаються у будь-якому напрямку, виконуючи танцювальні рухи: польку (рух № 5), галоп (рух № 6), підскоки (рух № 7) та ін. Музика раптово замовкає. Діти розбігаються. Ведучий намагається наздогнати їх і когось впіймати в обруч. Дитина, до якої ведучий доторкнеться обручем, йде за ним. Той, хто не встиг утекти від ведучого, може сісти на підлогу, схрестивши зігнуті ноги й поклавши лікті рук на коліна, долоні вгору. Спину і шию випрямити, голову підняти вгору, нижні кути лопаток з'єднати й опустити, коліна широко розвести в сторони. Дитини в такій позі ведучий не має права торкатися. Знову звучить музика. «Веселий квач» йде на своє попереднє місце. Діти починають танцювати, а ті, до яких ведучий доторкнувся обручем, стають його помічниками. Гра закінчується тоді, коли кожний учасник виконає роль «веселого квача».

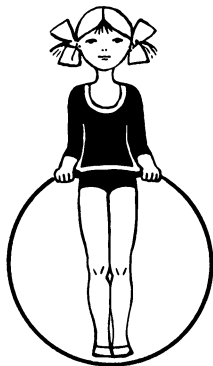


Рис. 31.

СВІТЛЯЧОК

Музичний супровід: С. Рахманінов. «Італійська полька».

Діти стають у коло обличчям до центру, ноги в першій позиції. Ведучий-«світлячок», який знаходився за колом, починає рухатися танцювальним кроком (рух № 1) поміж дітьми (рис. 32) і, торкаючись до них, «гасить ліхтарики»: робить вдих, потім, склавши губи трубочкою, дує на «ліхтарик» — на ту дитину, якої торкнувся (рис. 33). Дитина-«ліхта-

рик» сідає на підлогу, схрестивши зігнуті ноги й поклавши руки на коліна долонями догори. Голову тримає рівно. Плечі відведені назад і симетрично опущені (рис. 34). Той «ліхтарик», що до нього «світлячок»

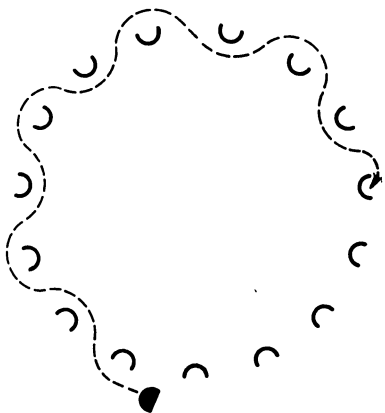


Рис. 32.



Рис. 33.



Рис. 34.

доторкнеться в останню чергу, стає ведучим. Новий «світлячок» «засвічує ліхтарики», торкаючись до їхніх плечей. Діти-«ліхтарики» піднімаються, зберігаючи струнку поставу і ні в якому разі не допомагаючи собі руками.

Гра має другий варіант. «Ліхтарик», якого «засвітив» ведучий, встає і, зберігаючи правильну поставу, кілька разів навшпиньках м'яко підстрибує на місці: зображуючи яскраве світло, виконує високі стрибки, а неяскаве — малі, легкі. Після стрибків спокійно крокує на місці доти, поки не «засвітиться» черговий «ліхтарик».

ПОПЕЛЮШКА

Музичний супровід: П. Чайковський. «Масниця» («Лютий») з циклу «Пори року».

Кожний учасник гри стає у маленьке коло-«домівку», ноги в третій позиції. Ведуча «Попелюшка», що не має «домівки», стоїть у центрі. Виконуючи танцювальні рухи, зокрема перемінний крок (рух № 8), підскоки (рух № 7), польку (рух № 5), вона просувається поміж дітьми (рис. 35) і торкається плеча якоїсь однієї дитини. Ця дитина прямує за «Попелюшкою», наслідуючи її рухи. Поступово до колони приєднуються всі учасники гри. Вони повторюють рухи «Попелюшки». Ведуча «Попелюшка» відводить дітей за стартову лінію, що знаходиться на відстані 15—20 м від кіл. Діти розбігаються і під музику невимушено танцюють, стрибають, бігають.

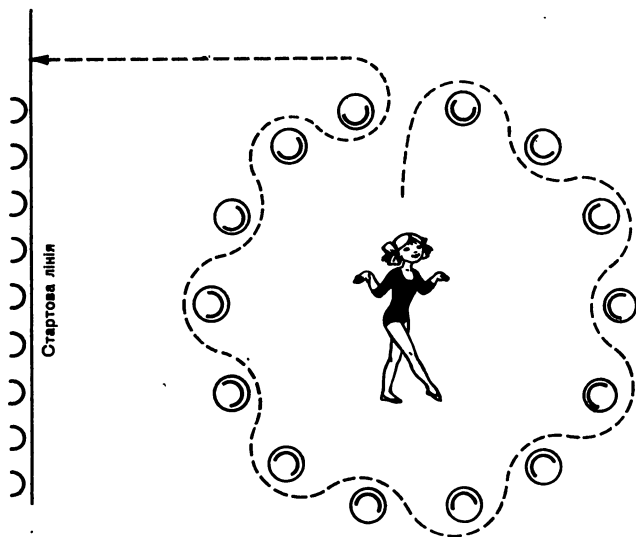


Рис. 35.

«Б'є годинник». Керівник повільно лічить до десяти. На рахунок «одиннадцять» діти вишиковуються вздовж стартової лінії (рис. 35). Музика замовкає. На рахунок «дванадцять» всі діти повинні якнайшвидше зайняти свої місця у колах-«домівках». Хто не встиг цього зробити, стає ведучою — «Попелюшкою».

ШВИДКО І КРАСИВО

Музичний супровід: В. Локтев. «Топотушки».

Діти, знаходячись за умовною лінією, грають під музику в м'яча: підкидають вгору, одночасно стрибаючи на носках, і після відскоку м'яча від підлоги ловлять його однією або двома руками; виконують стрибки навперемінно то на лівій, то на правій нозі, піднімаючи зігнуту в коліні ногу вперед і водночас перекидаючи м'яч з руки на руку; вдаряють м'яч долонею, виконуючи «ластівку» (рис. 36); повертаються на носках, переступаючи з ноги на ногу, підкидаючи м'яч і ловлячи його після відскоку від підлоги у стійці на коліні (рис. 37).



Рис. 36.



Рис. 37.

За сигналом керівника діти біжать з м'ячем до найближчої стінки або дерева і стають спиною до опори, дотримуючись правильної красивої постави. Потилиця, лопатки, сідниці й п'яти щільно притиснуті до стіни. Хто не встиг цього зробити, програє два бали. Гра оцінюється за десятибальною системою. Виграє той, хто набере більшу кількість балів.

ОРЛЯТА І ГОЛУБ'ЯТА

Музичний супровід: М. Старокадомський. «Веселі мандрівники».

Учасники гри поділяються на дві команди і вишиковуються на середині залу по обидва боки від центральної лінії. Праворуч та ліворуч від неї на відстані 8—10 м накреслено ще по одній боковій лінії (рис. 38).

«Голуб'ята», танцюючи, імпровізують різні рухи під музику. Наприклад, опускаються парами на ліві коліна обличчям один до одного, згинаючи попереду праві ноги й з'єднуючи праві стопи. Взявшись за ліві руки, відводять праві назад — в сторони (рис. 39). На 4 такти музики один з двох гравців нахиляє тулуб назад, прогинаючись у грудному відділі хребта і переносячи центр ваги вперед на праву ногу, та підіймає праву руку вгору дугою вперед. Водночас його партнер, нахиляючись вперед, сідає на п'ятку і відводить праву руку назад, тримаючи спину прямо. Після цього кожен виконує вправу свого партнера (рис. 40).

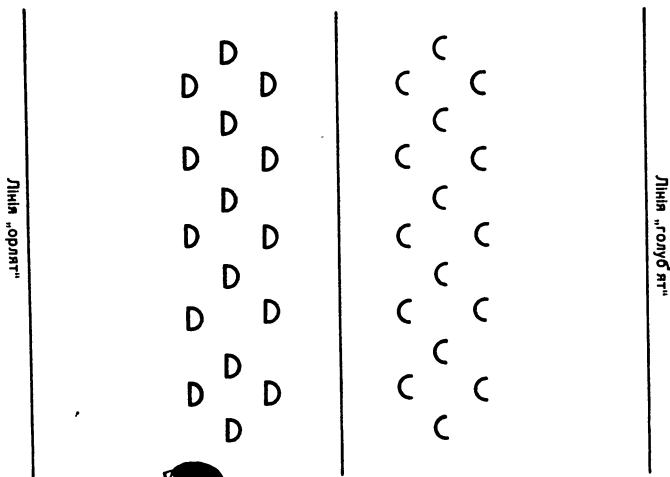


Рис. 38.

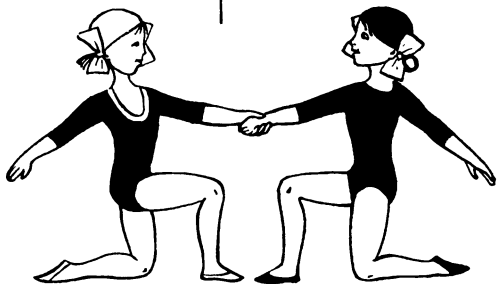


Рис. 39.



Рис. 40.

Водночас «орлята» виконують на місці повороти з підскоками на носках лівої та правої ніг, поступово піднімаючи руки дугами через сторони вгору і опускаючи вниз (руки й тулуб утворюють одну пряму лінію).

Раптово музика припиняється. «Голуб'ята» швидко біжать за свою бокову лінію, а «орлята» намагаються їх наздогнати. Спійманих «голуб'ят» «орлята» забирають у свою команду. Потім гравці міняються ролями. Виграє та команда, яка більше спіймає гравців.

САМОПЕРЕВІРКА

Музичний супровід: І. Дунаєвський. Марш з кінофільму «Веселі хлоп'ята».

Накреслити два кола: більше — зовнішнє, трохи менше — внутрішнє. Діти стають на зовнішній лінії кола один за одним (рис. 41). Вони рухаються під музику за годинниковою стрілкою стройовим кроком, виконують стрибки з підніманням однієї ноги вперед (рис. 42), біжать, піднімаючи коліна зігнутої вперед ноги якомога вище (рис. 43). Коли музика стихає, діти зупиняються і стають між лініями. За сигналом керівника по черзі крокують на місці, повертаючись із заплученими очима ліворуч, потім праворуч. За сигналом зупиняються, розкривають очі й перевіряють себе. Той, хто не втримав рівноваги й наступив ногою на лінію, тимчасово виходить із гри, його заміняє інший гравець або кілька гравців.

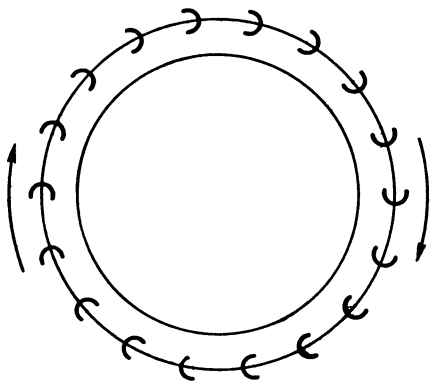


Рис. 41.



Рис. 42.



Рис. 43.

Перемагає той, хто не наступив на лінії та весь час тримав правильну поставу. На розсуд керівника можна виконувати танцювальні рухи, зокрема перемінний крок, галоп, польку та ін. в супроводі відповідної музики.

СТРАУСЕНЯТА І КАЧЕНЯТА

Музичний супровід: І. Морозов. Танець ластівки з балету «Лікар Ай-болить».

Діти поділяються на дві команди — «страусенят» і «каченят». Вихідне положення «страусенят» — ноги в першій позиції, руки злегка відведені назад (рис. 44), а «каченят» — присід, руки опущені вниз і притиснуті до тулуба, кисті підняті пальцями вперед (рис. 45).

Усі діти довільно розміщуються по залу. З початком музики «страусенята» ходять на носках, витягуючи голову вгору, ноги і тулуб прямі. «Каченята» рухаються у присіді або напівприсіді, спина пряма, поперек не прогинається. За вказівкою керівника вони стрибають на місці, високо піднявши голови, або виконують інші рухи.

«Страусенята» наближаються до «каченят» і «знайомляться» з ними: повертають до них обличчя і стають «струнко». На «раз-два» — правою ногою роблять крок убік, а ліву ставлять навхрест позаду правої, одночасно злегка згинаючи обидві ноги й розводячи руки в сторони. Вага тіла залишається на правій нозі, голову трохи нахилено вперед (рис. 46). На «три-чотири» — повторюються рухи з іншої ноги. За вка-

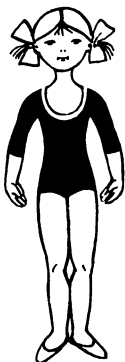


Рис. 44.



Рис. 45.



Рис. 46.

зівкою керівника команди міняються ролями. Виграє та команда, учасники якої мали кращу поставу. Під час ходьби на носках у присіді чи напівприсіді, а також при знайомстві «страусенят» з «каченятами» плечі тримати на одному рівні, голову — прямо, рухи виконувати граціозно, погоджуючи їх з темпом і ритмом музики.

ХТО ШВИДШЕ

Музичний супровід: В.-А. Моцарт. «Рондо в турецькому стилі» з сонати ля мажор.

Всі учасники гри, крім ведучого, сідають у коло, схрестивши ноги. Голову тримають прямо, міжлопаточні м'язи напружені, коліна в сторони. Погоджуючи рухи з ритмом музики, діти плещуть у долоні над голо-

вою попереду себе (рис. 47) і вдаряють долонями об підлогу. Одночасно ведучий біжить по колу за годинниковою стрілкою (рис. 48) і кладе руки на плечі одному з учасників гри або виконує гострий крок з нахилом тулуба в сторони, руки в сторони (рис. 49). Обрана дитина та ведучий



Рис. 47.

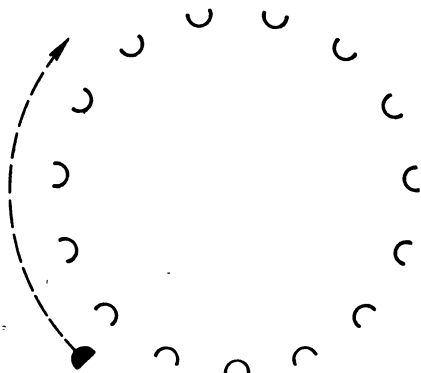


Рис. 48



Рис. 49.

стають за лінією кола спиною один до одного. За сигналом керівника вони, стрибаючи на одній нозі, рухаються у різні боки (рис. 50). Хто перший дострибає до вільного місця, той виграє.

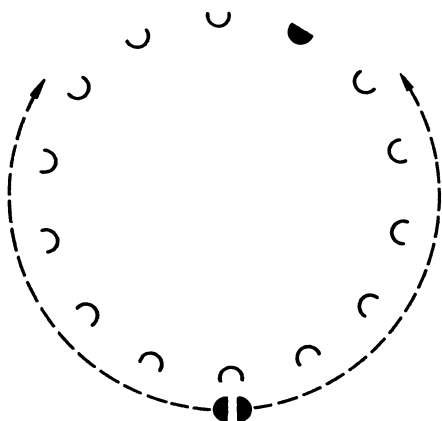


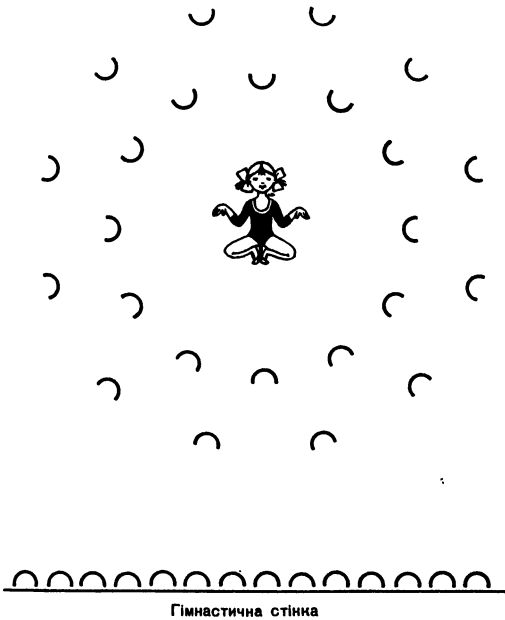
Рис. 50.

ДРЕСИРОВАНИЙ ВЕДМІДЬ

Музичний супровід: Д. Кабалевський. Галоп з сюїти «Комедіанти».

Діти із скакалками розмішуються навколо ведучого — «дресированого ведмедя», який сидить у присіді в центрі кола (рис. 51). Спина рівна, нижні кути лопаток зведені.

З початком музики діти рухаються довільно, виконуючи різні вправи зі скакалкою. Наприклад, стрибають через скакалку, кінці якої — в одній руці (рис. 52); виконують колупалочку з притупом (рух № 9), тримаючи складену вчетверо скакалку на витягнутих руках над головою (рис. 53) або за спиною на рівні лопаток та ін. Раптово музика замов-



Гімнастична стінка

Рис. 51.



Рис. 52.



Рис. 53.

кає. Діти біжать до гімнастичної стінки, стають до неї спиною, щільно притулившись потилицею, лопатками, сідницями й п'ятами (плечі не піднімати, м'язи ніг напружити). Ведучий-«ведмідь» перевіряє поставу кожної дитини. Хто не додержує правил, того «ведмідь» забирає у свою «домівку». Гра продовжується, поки біля стінки не залишиться половина учасників. Ведучим стає остання дитина, яку «ведмідь» привів у «домівку». Діти сидять там у присіді, як і «дресирований ведмідь», і допомагають йому перевіряти поставу учасників.

ЗМАГАННЯ

Музичний супровід: В. Селіванов. «Жарт»; російська народна пісня «Во саду ли, в огороде», обробка М. Римського-Корсакова.

Учасники гри поділяються на дві команди і вишиковуються біля стартової лінії у дві колони один за одним (рис. 54). Проти кожної колони на відстані 10—15 м лежать набивні м'ячі. За сигналом керівника на 1—4-й такти музичного супроводу № 1 діти, що стоять першими в командах, біжать до м'ячів. На 5—8-й такти, повернувшись на 180°, вони продовжують бігти до м'ячів вперед спиною. На 9—16-й такти діти повторюють рухи 1—8-го тактів. На 17—19-й такти вони двічі обертаються на 360° праворуч, підстрибуючи на носках або переступаючи з ноги на ногу. Одночасно руки через сторони піднімають вгору і м'яко опускають вниз, злегка прогинаючись у грудному відділі хребта. На 20—22-й такти зупиняються біля м'ячів, піднявшись на носки й розвівши руки в сторони.

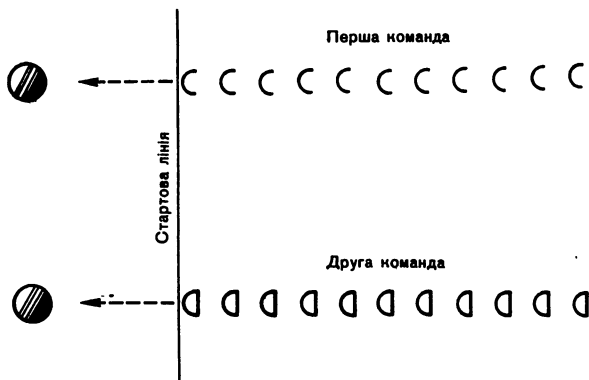


Рис. 54.

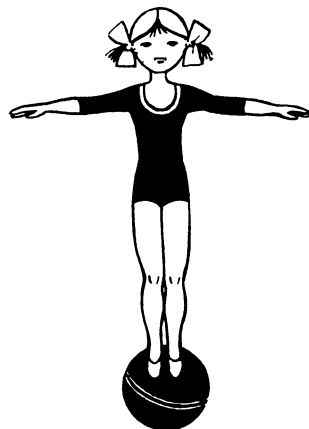


Рис. 55.

За другим сигналом керівника під музичний супровід № 2 діти стають на м'ячі, розвівши руки в сторони, плечі й руки утворюють одну пряму лінію, м'язи ніг і тулуба напружені, нижні кути лопаток злегка зведені (рис. 55). У такій позі діти стоять до кінця музики. Якщо вони правильно й чітко виконують усі рухи, їм присуджують по очку. Перемагає команда, яка здобула більшу кількість очок.

РИБАЛКИ ТА РИБКИ

Музичний супровід: В. Косенко. Полька.

Діти поділяються на дві команди — «рибалок» і «рибок». «Рибалки», тримаючись за руки, вишиковуються довільно по двоє у правій частині залу за накресленою лінією, «рибки» із скакалками в руках — у лівій частині за своєю лінією. Обличчя спрямовані в центр площадки, де накреслено ще одну лінію — середню, паралельну двом боковим (рис. 56). Під тиху музику «рибки» виходять на середню лінію, виконуючи стрибки на двох ногах, перестрибуючи на місці з ноги на ногу через скакалку, обертаючи скакалку вперед або назад та ін. Одночасно «рибалки», взявшись за руки, стежать за «рибками». Під гучну музику «рибалки» біжать до середньої лінії, намагаючись спіймати «рибок», але ті швидко тікають від них за свою лінію. Якщо «рибки» встигли скласти вчетверо скакалку і сховати її за спину на рівні лопаток, «рибалки» не мають права їх ловити.

«Рибалки» ловлять «рибок», з'єднуючи вільні руки, отже, «рибки» ніби потрапляють у сіть. Вискакувати або вириватися заборонено. Спіймані «рибки» грають за команду «рибалок». Гра продовжується, доки не будуть спіймані всі «рибки». Потім учасники міняються ролями.

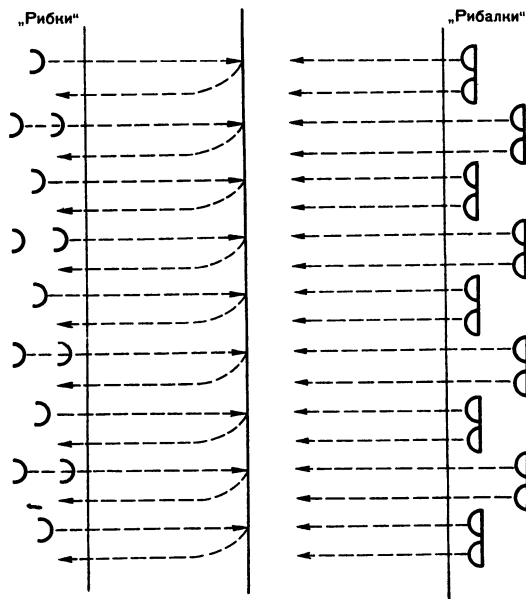


Рис. 56.

МУЗИЧНІ ЗМІЙКИ

Музичний супровід: А. Островський. «Хай завжди буде сонце»; Ф. Шопен. Вальс (№ 7); С. Рахманінов. «Італійська полька».

Учасники гри поділяються на три команди і вишиковуються один за одним у три колони-«змійки». Нижні кути лопаток злегка зведені, плечі на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги витягнуті. Відстань між командами — 3—5 м. Попереду кожної колони стоїть ведучий. Перша «змійка» виконує рухи у супроводі маршу, друга — вальсу, третя — польки (до початку гри діти повинні прослухати музику і запам'ятати свою мелодію).

Виконується музика. Діти, яким призначена ця мелодія, рухаються по залу або майданчику «змійкою» у різних напрямках, повторюючи рухи ведучого (рис. 57). За сигналом керівника музика замовкає і колони-«змійки» зупиняються. За другим сигналом «змійки» бігом повертаються на свої попередні місця і зупиняються у довільних позах, зберігаючи правильну поставу. Наприклад, виконують рівновагу на одній нозі (рис. 58, 59), стойку на колінах (сідаючи на п'яти, нахилити тулуб вперед, руки назад, пальці зчеплені — рис. 60). Виграє команда, що її учасники швидше повернулися на свої місця.

Гру можна повторити кілька разів, даючи учасникам кожної команди можливість самостійно імпровізувати різноманітні рухи.

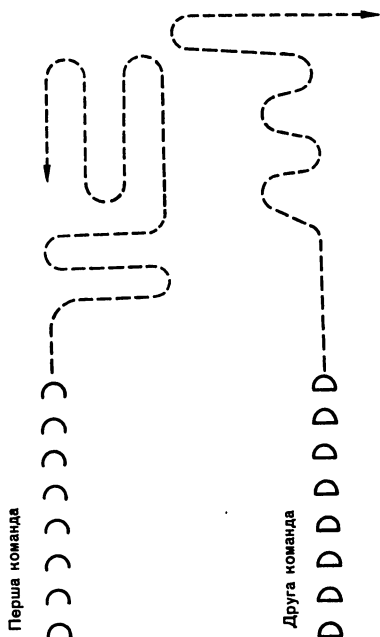


Рис. 57.

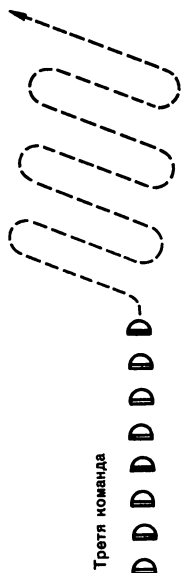


Рис. 58.

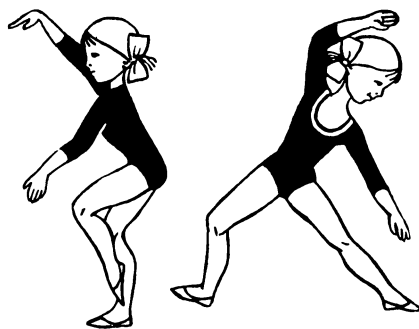


Рис. 59.



Рис. 60.

ЛЕТКА-ЕНКА

Музичний супровід: Г. Подельський.
Летка-енка.

У лівій частині залу або майданчика діти кладуть обручі, і кожен запам'ятовує місце свого обруча. Під музику вони рухаються одне за одним між обручами за ведучим, виконуючи танцювальні кроки, польку, підскоки і т. ін. (рис. 61). Музика припиняється. За сигналом керівника діти біжать на протилежний кінець залу, на якому впопе-

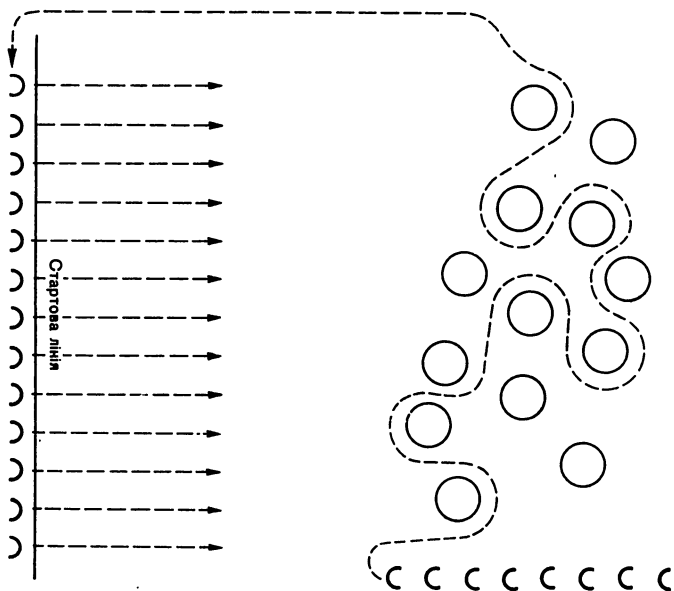


Рис. 61.

рек накреслена стартова лінія, і стають на лінію в одну шеренгу, чекаючи сигналу. За сигналом керівника діти під музику виконують рухи летки-єнки (рух № 10) з правої ноги. Виконуючи цей рух, кожен повинен швидко прийти до свого обруча і стати в нього. Хто не знайшов свого обруча або став у нього пізніше за всіх, одержує штрафне очко. Виграє той, хто не мав жодного зауваження.

КОЗЕНЯТА І ВОВК

Музичний супровід: Йог. Штраус та Йоз. Штраус. Полька-піщикато.

На підлозі накреслено коло. За ним стоять діти-«козенята». В центрі кола — «вовк» (рис. 62). Під музику діти виконують різні рухи: стрибають на одній нозі через лінію кола вперед і назад; відштовхуючись від підлоги, стрибають вгору і опускаються у напівприсіді; бігають у колі; виконують польку, галоп та інші танцювальні рухи; виконують закритий стрибок (зробивши крок лівою ногою через лінію кола, підстрибують вгору, одночасно праву ногу, зігнуту в коліні, піднімають вперед; змахують руками вперед і притискають їх до голови, зображуючи різки кізочки,— рис. 63); виконують відкритий стрибок (зробивши крок правою ногою вперед, одночасно ліву ногу відводять назад і змахують руками знизу в сторони; голову підняти, прогнутися в грудній частині хребта, плечі не піднімати — рис. 64). В цей час «вовк» повинен доторкнутися до гравця, який не встиг вискочити з кола. Пійманий стає «вовком».

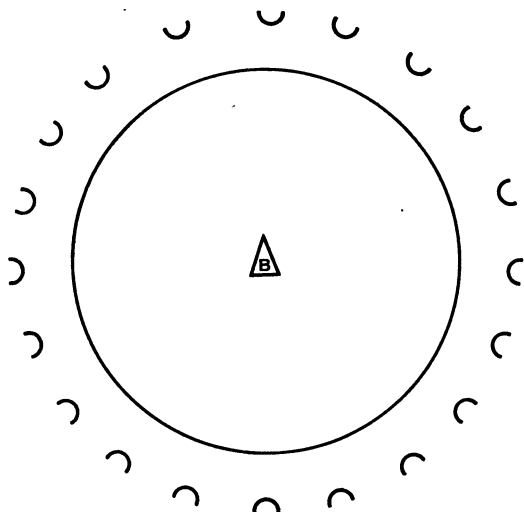


Рис. 62.



Рис. 63.



Рис. 64.

ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ В ІГРАХ ПІД МУЗИКУ

ПОЗИЦІЇ НІГ

У рухливих іграх під музику використано позиції ніг з класичного та народного танців. Але застосовують їх з деякими змінами, зокрема з меншою виворотністю. Позиції ніг є вихідним положенням для виконання багатьох вправ (з предметами та без них) і танцювальних рухів. Оволодіння позиціями допомагає виробити правильну й красиву поставу. Під час виконання будь-якої позиції грудна клітка дитини має бути випукла, плечі симетричні й злегка відведені назад, живіт підтягнутий, голова пряма, руки вільно опущені вниз, коліна випрямлені. Дихання рівномірне.

Перша позиція (рис. 65). Обидві ступні повернуті у різні боки, стикаючись лише п'ятками.

Друга позиція (рис. 66). Ноги поставлені нарізно, носки розведені під одним кутом, п'ятки на відстані однієї ступні одна від одної (сідниць не випинати).

Третя позиція (рис. 67). Одна нога (права або ліва) стоїть попереду другої, торкаючись п'яткою її середини.

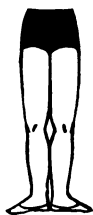


Рис. 65.

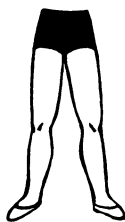


Рис. 66.



Рис. 67.

Під час виконання позицій м'язи ніг та сідниць не розслаблювати, вагу тіла розподіляти рівномірно на обидві ноги, головне — не налягати на внутрішній бік ступні.

РУХ № 1. ТАНЦЮВАЛЬНИЙ КРОК

Музичний розмір $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$. Вихідне положення — ноги у першій позиції. Ступати з носка, плавно й легко опускаючи ступню на підлогу (звичайний крок виконується з каблука).

РУХ № 2. РОСІЙСЬКИЙ ПЕРЕМІННИЙ КРОК

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у третій позиції.

На затакт — злегка присісти на лівій нозі, а праву перевести вперед і, витягнувши попереду себе, трохи підняти над підлогою.

На «раз» — піднімаючись із присідання на лівій нозі, зробити з носка крок вперед правою ногою.

На «і» — невеликий крок вперед лівою ногою.

На «два» — крок вперед правою ногою, як на рахунок «два».

На «і» — злегка присісти на правій нозі, одночасно ліву, трохи піднявши, перевести вперед, як на затакт.

Далі рух продовжити з лівої ноги.

РУХ № 3. БІЛОРУСЬКА ПОЛЬКА

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у першій позиції, коліна трохи зігнути.

На затакт — злегка підстрибнувши на лівій нозі, трохи підняти вперед зігнуто в коліні праву ногу, підйом не напружувати, носок не витягувати.

На «раз» — невеликий пружний крок вперед на півпальці правої ноги.

На «і» — невеликий пружний крок вперед на півпальці лівої ноги.

На «два» — невеликий пружний крок вперед на півпальці правої ноги.

На «і» — повторити рухи, які виконувались на затакт, але з іншої ноги.

Далі рух продовжити з лівої ноги.

РУХ № 4. ТИНОК

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у третій позиції, права попереду.

На затакт — злегка присісти на лівій нозі й, піднявши невисоко вперед вільну в коліні праву ногу, перескочити на неї (в момент перескоку праву ногу трохи відводять праворуч, описуючи в повітрі невелику дугу).

На «раз» — опуститися на праву ногу вперед трохи праворуч, коліно злегка зігнути; ліву ногу підняти невисоко вперед, коліно вільне, підйом витягнути, але не напружувати.

На «і» — переступити на півпальці лівої ноги попереду і навхрест правої.

На «два» — переступити на всю ступню правої ноги позаду лівої, злегка згинаючи її в коліні; ліву ногу підняти вперед.

На «і» — перескочити з правої ноги на ліву.

Далі рух виконувати з лівої ноги.

РУХ № 5. ПОЛЬКА

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у третій позиції, права попереду.

На затакт — ледь підстрибнути на лівій нозі; праву, витягнуту в коліні та підйомі, винести вперед, піднявши невисоко над підлогою.

На «раз» — невеликий крок вперед на низькі півпальці правої ноги. На «і» — приставити ліву ногу на півпальці позаду правої у третю позицію.

На «два» — невеликий крок вперед на низькі півпальці правої ноги.

На «і» — зробити легкий підскок на правій нозі; ліву, витягнуту в коліні та підйомі, винести вперед.

РУХ № 6. ГАЛОП

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у першій позиції.

На затакт — невелике присідання на обох ногах.

На «раз» — невеликий крок правою ногою праворуч на всю ступню.

На «і» — зробити невеликий підскок на правій нозі; ліву підтягнути до правої у першу позицію (обидві ноги на півпальцях).

На «два-і» — повторити рухи, що виконувалися на «раз-і».

Коли діти рухаються ліворуч, перший крок треба робити з лівої ноги.

РУХ № 7. ПІДСКОКИ

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у першій позиції.

На «раз» — зробити невеликий крок вперед правою ногою; ліву, зігнуту в коліні й витягнуту в підйомі, одночасно винести вперед.

На «і» — підстрибнути на правій нозі, просуваючись вперед і залишаючи ліву ногу в повітрі.

На «два-і» — повторити рухи, які виконувалися на «раз-і», але з лівої ноги.

РУХ № 8. ПЕРЕМІННИЙ КРОК

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у третій позиції, права попереду.

На затакт — злегка присісти, зігнувши ноги в колінах.

На «раз» — підводячись із присідання, зробити широкий крок вперед правою ногою.

На «і» — невеликий крок вперед лівою ногою.

На «два» — невеликий крок вперед правою ногою.

На «і» — ліву ногу відокремити від підлоги.

Далі рух продовжити з лівої ноги.

РУХ № 9. КОЛУПАЛОЧКА З ПРИТУПОМ

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у шостій позиції, руки опущені вниз або розкриті в сторони. Виконується на 2 такти музики.

1-й такт. На «раз-і» — злегка підстрибнувши на лівій нозі, поставити праву ногу на носок п'яткою догори; коліно, злегка зігнувши, повернути ліворуч, а праве плече — вперед; погляд спрямувати через праве плече на каблук правої ноги.

На «два» — злегка підстрибнувши на лівій нозі, праву поставити на каблук носком догори, коліна випрямити.

На «і» — пауза.

2-й такт. На «раз» — зробити притуп правою ногою і поставити її поруч з лівою.

На «і» — притуп лівою ногою.

На «два» — притуп правою ногою.

На «і» — пауза.

Далі рух продовжити з лівої ноги.

РУХ № 10. ЛЕТКА-ЄНКА

Музичний розмір $\frac{2}{4}$. Вихідне положення — ноги у третій позиції, права попереду, руки розкриті в сторони. Виконується на 8 тактів музики.

1-й такт. На «раз» — зробити легкий стрибок на лівій нозі; праву, зігнувши в коліні, підняти попереду на 25° ; праву руку зігнути попереду грудей.

На «і» — праву ногу викинути вперед — вбік, ледь підстрибнувши на лівій нозі; праву руку розкрити в сторону.

На «два-і» — рухи повторюються, але з іншої ноги.

2-й такт. На «раз-і» — зробити легкий стрибок вперед, злегка присівши на обох ногах; руки зігнути попереду грудей, долоні підняти вгору.

На «два-і» — зробити легкий стрибок назад, трохи присівши на обох ногах; руки витягнути назад, корпус ледь нахилити вперед, голову повернути праворуч.

3—4-й такти. Повторити рухи перших двох тактів, але з іншої ноги.

5—8-й такти. Повторити рухи, які виконувалися в 1—4-му тактах. На «два-і» восьмого такту — зробити три бігові кроки з лівої ноги.

МУЗИЧНИЙ ДОДАТОК

Танець радянських моряків

З балету «Червона квітка»

(Уривок)

Р. Глієр

Помірно

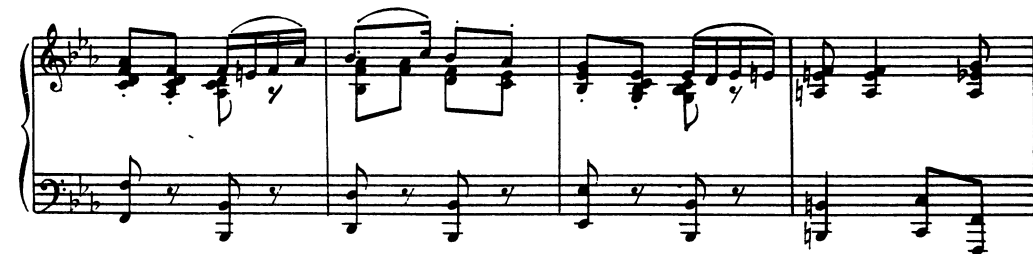
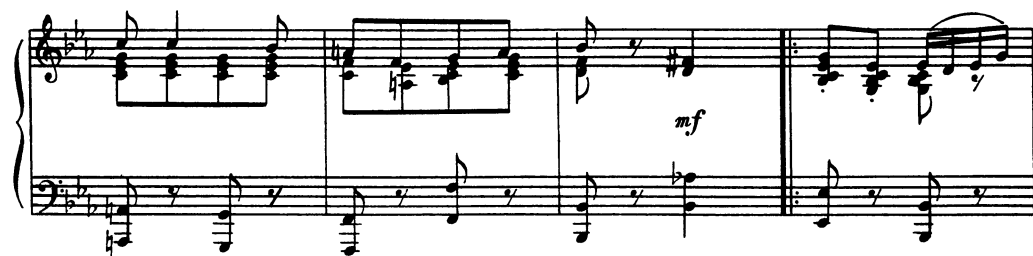
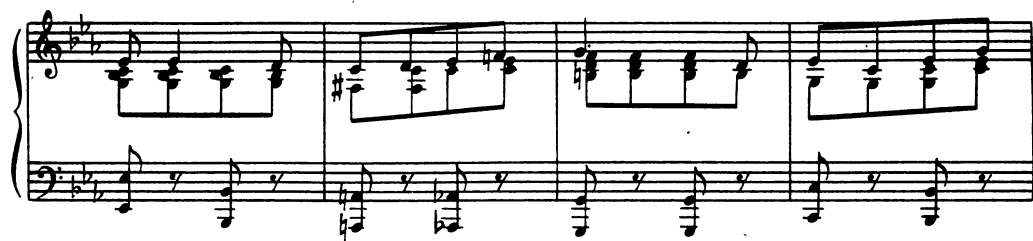
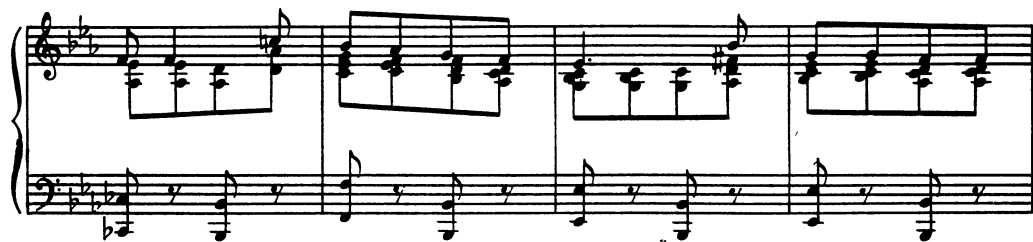
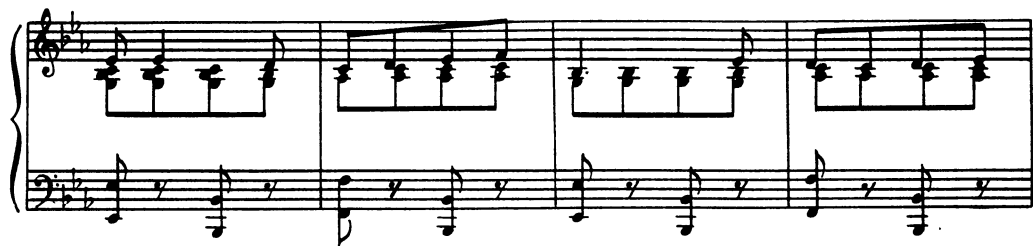


Веселі мандрівники

М. Старокадомський

Жваво





Вальс (№ 7)
(Уривок)

Ф. Шопен

В темпі вальсу

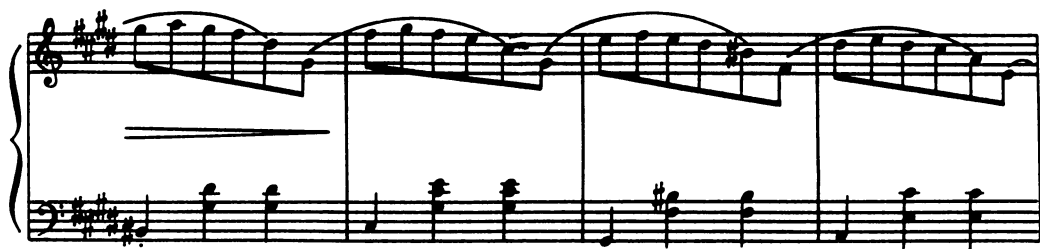
First system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur over the first two measures and a fermata in the third. The bass clef staff provides harmonic support with chords and a single note in the first measure.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the melodic line with a slur and a fermata. The bass clef staff has chords and rests.

Third system of musical notation. The treble clef staff features a melodic line with a slur and a fermata. The bass clef staff has chords and rests. The tempo marking *più mosso* appears above the staff. A dynamic marking *p* is present in the bass clef staff.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur and a fermata. The bass clef staff has chords and rests.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff contains a melodic line with a slur and a fermata. The bass clef staff has chords and rests.

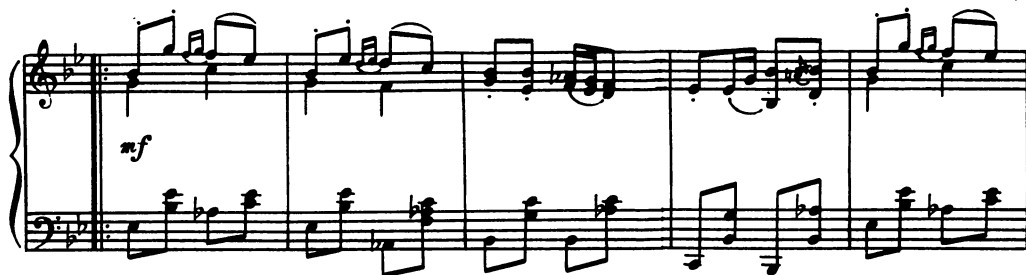
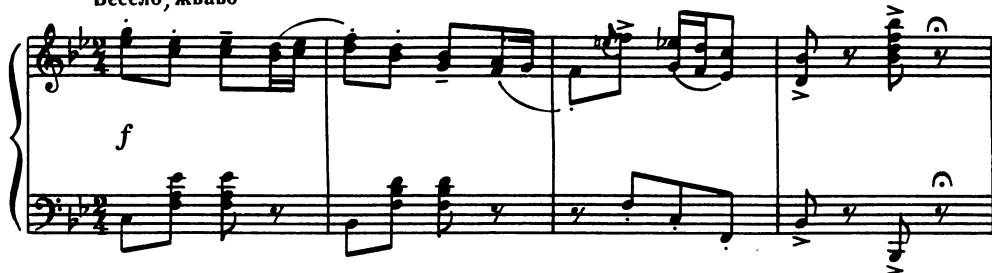


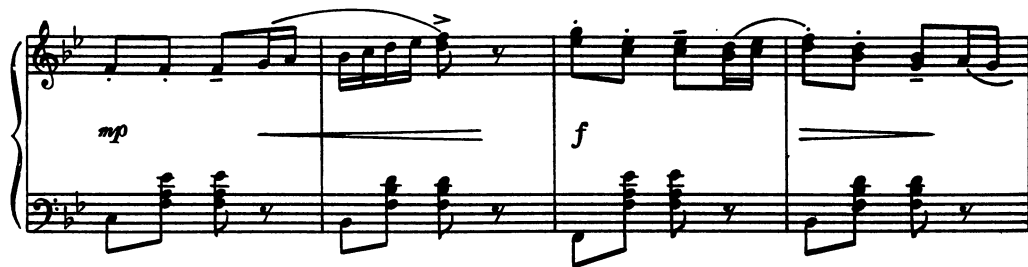
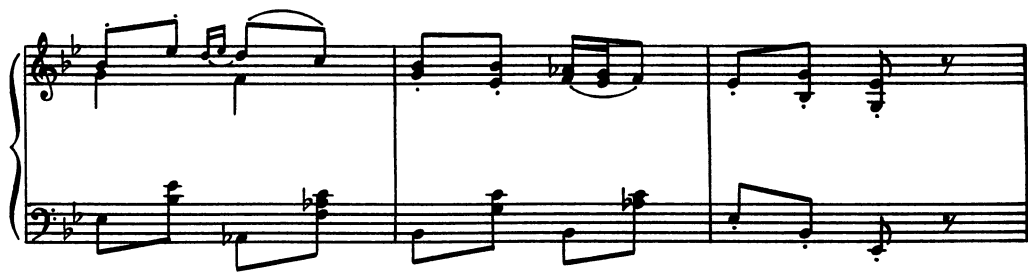
Бульба

Білоруський народний танець

Обробка С. Каца

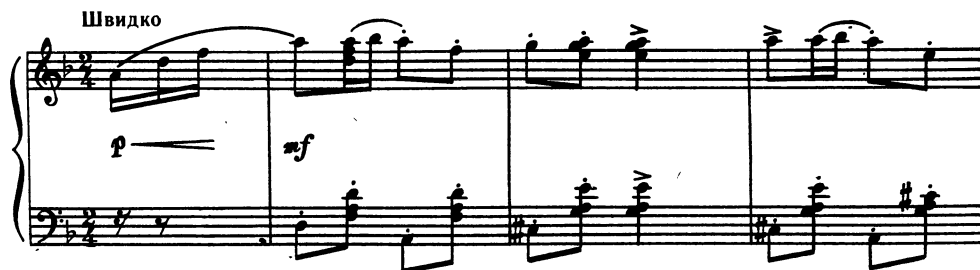
Весело, жваво

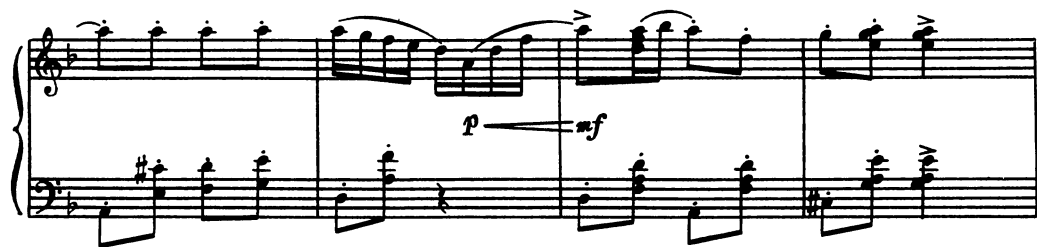




Італійська полька

С. Рахманінов





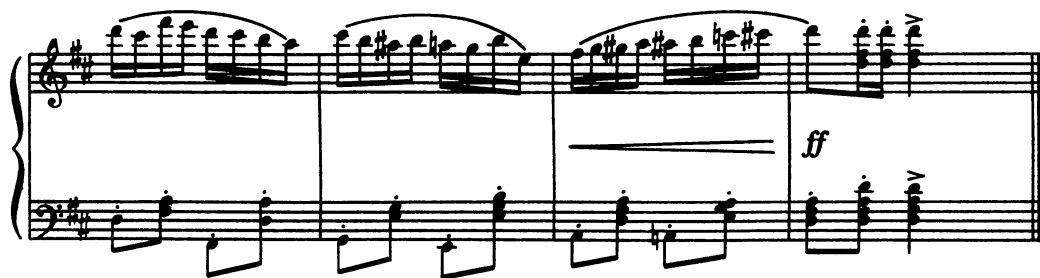
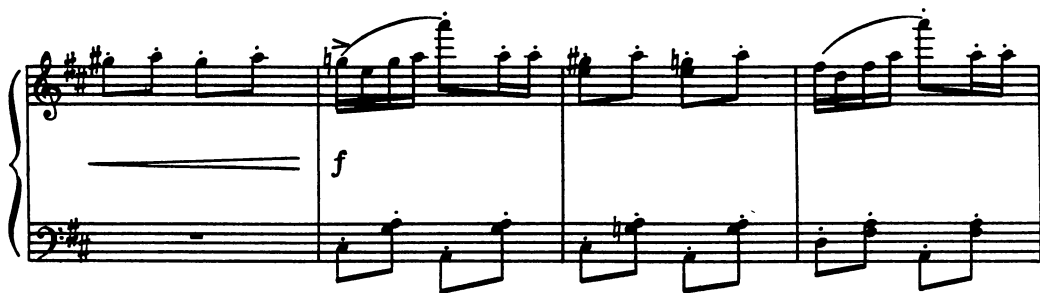
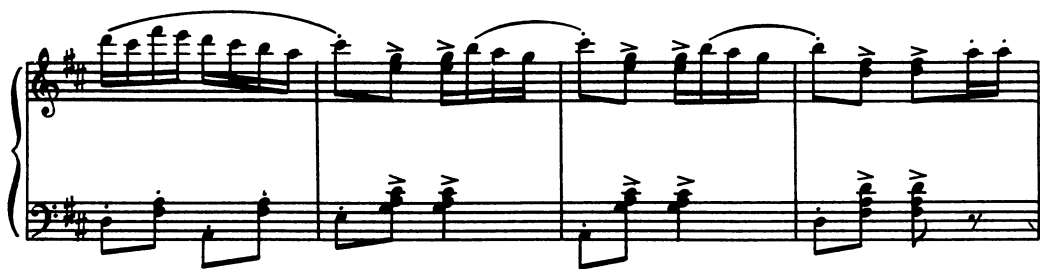
First system of musical notation. The treble clef staff contains a continuous eighth-note melody with a slur over the first two measures. The bass clef staff contains a simple harmonic accompaniment of eighth notes.

Second system of musical notation. The treble clef staff continues the eighth-note melody. The bass clef staff continues the accompaniment. A *pp* (pianissimo) dynamic marking is present in the third measure of the bass staff.

Third system of musical notation. The treble clef staff continues the eighth-note melody. The bass clef staff continues the accompaniment, with some chords in the final measure.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff continues the eighth-note melody. The bass clef staff continues the accompaniment. A *cresc.* (crescendo) marking is in the first measure, and an *mf* (mezzo-forte) marking is in the third measure.

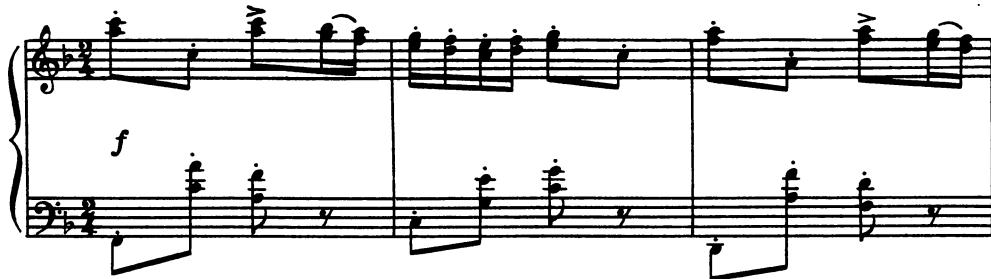
Fifth system of musical notation. The treble clef staff continues the eighth-note melody. The bass clef staff continues the accompaniment.



Гавот
(Уривок)

М. Лисенко

Не дуже швидко



This musical score is written for piano and consists of six systems of staves. Each system contains a treble staff and a bass staff. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 3/4. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, and dynamic markings. The piece concludes with a double bar line.

Dynamic markings include *mf* (mezzo-forte) and *f* (forte). The instruction *crese poco a poco* (crescendo poco a poco) is written above the bass staff in the fourth system.

The score features several triplet markings (indicated by the number 3) in the final system.

Хай завжди буде сонце

А. Островський

В темпі маршу

The piano score is written for two staves (treble and bass clef) in 3/4 time and B-flat major. The tempo is marked 'В темпі маршу' (March tempo). The score consists of five systems of two staves each. The first system begins with a piano (p) dynamic. The melody in the treble staff is primarily composed of chords, with some eighth-note movement. The bass staff provides a steady accompaniment with quarter and eighth notes. The second system introduces a mezzo-forte (mf) dynamic and includes a triplet in the treble staff. The third system features a forte (f) dynamic and continues the melodic and harmonic development. The fourth and fifth systems conclude the piece with sustained chords and rhythmic patterns. The score includes various musical notations such as slurs, accents, and dynamic markings.

1 2

sf

>

Марш юних піонерів

С. Дешкін

В темпі маршу

f

3 3

8--

3 3

8--

Гном

М. Полинский

Рухливо

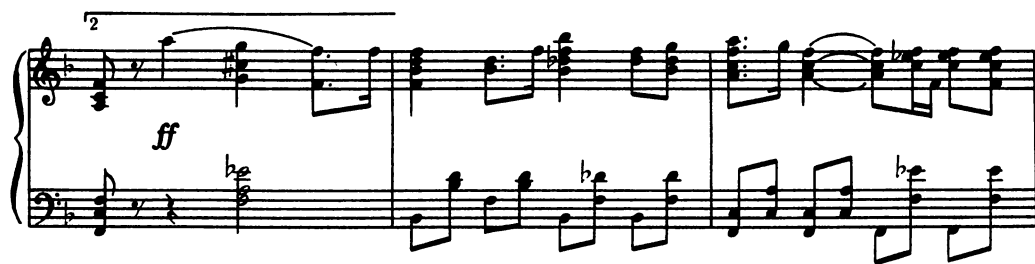
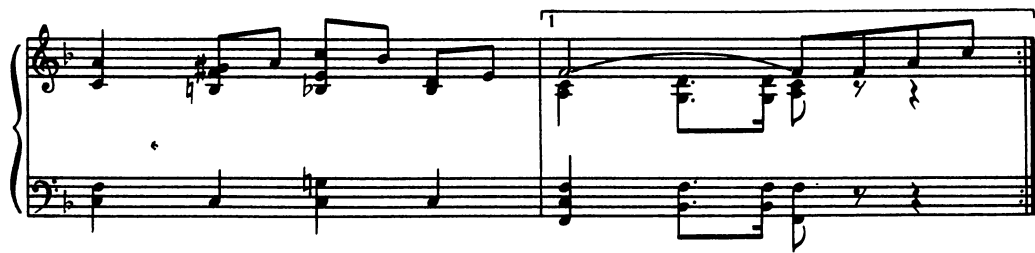
The musical score is written for piano in G major (one sharp) and 6/8 time. It consists of five systems of two staves each. The first system begins with a *mf* dynamic marking. The second system includes a *mf* marking in the first measure. The third system features a *f* marking in the second measure. The score is characterized by flowing eighth-note patterns in the right hand and more complex, often beamed, eighth-note figures in the left hand. Various musical notations are used, including slurs, ties, and dynamic markings (*mf*, *f*). The piece concludes with a double bar line at the end of the fifth system.

Марш
З кінофільму «Веселі хлоп'ята»

І. Дунаєвський

В темпі маршу

The musical score is written for piano in 2/4 time, marked "В темпі маршу" (March tempo). It consists of five systems of staves. The key signature has one flat (B-flat). The score includes various musical notations such as chords, eighth notes, and triplets. Dynamics include *ff* (fortissimo), *f* (forte), and *mf* (mezzo-forte). The piece concludes with a double bar line.



«Во саду ли, в огороде»

Російська народна пісня

Обробка М. Римського-Корсакова

Помірно швидко

Музична партитура для фортепіано. Твір викладено трьома системами. Ключовий знак: один бемоль (B-flat). Темп: Помірно швидко. Динаміка: p. Партитура складається з двох голосів: верхнього (скрипка) та нижнього (альт/бас). Висхідна мелодія в верхньому голосі супроводжується ритмічною підставою в нижньому голосі. Друга система завершується першою та другою повторюваними фігурами, позначеними цифрами 1 та 2. Третя система закінчується подвійними крапками, що означає кінець твору.

Гопак

Український народний танець

Обробка А. Іванова

Швидко

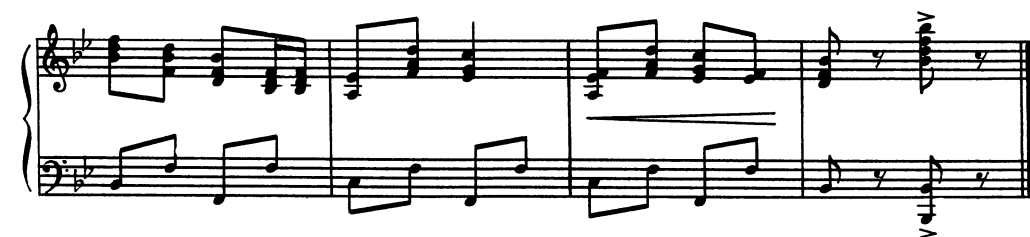
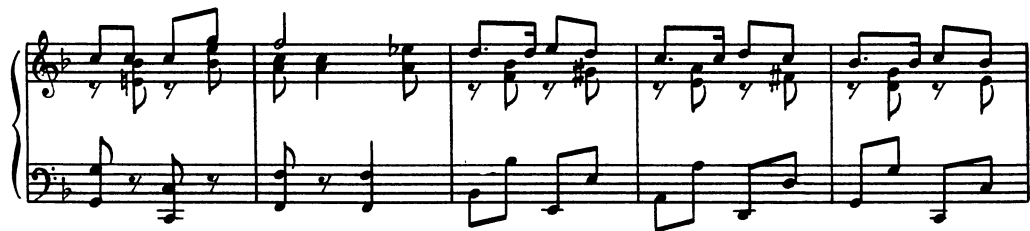
Музична партитура для фортепіано. Твір викладено двома системами. Ключовий знак: два бемоля (B-flat and E-flat). Темп: Швидко. Динаміка: f. Партитура складається з двох голосів: верхнього (скрипка) та нижнього (альт/бас). Мелодія в верхньому голосі характеризується частими акцентами та швидкими рухами. Нижній голос виконує ритмічно активну підставу. Друга система закінчується паузою в верхньому голосі.



Пісенька поросят
З кінофільму «Трое поросят»

Д. Уотт

Рухливо



Масниця (Лютій)

3 циклу «Пори року»

П. Чайковський

Швидко

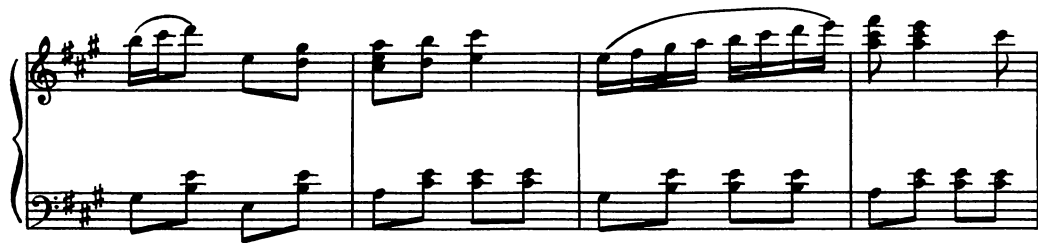
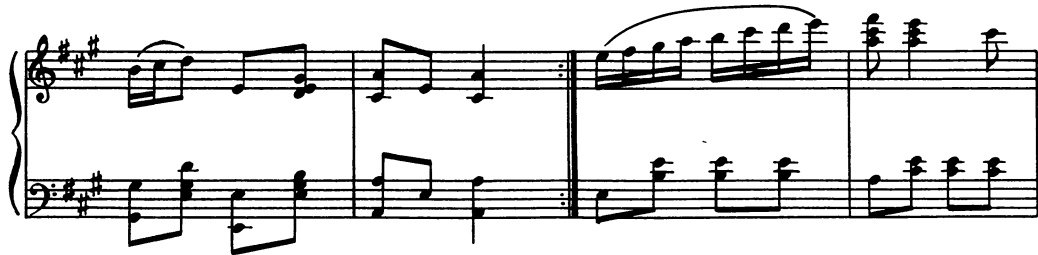
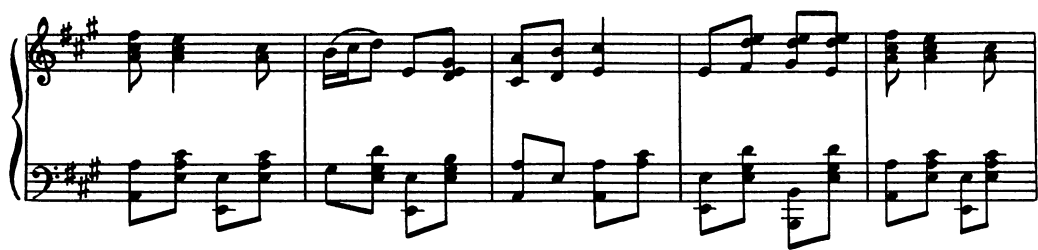
The musical score is written for piano in G major, 2/4 time. It consists of five systems of staves. The first system begins with a forte (f) dynamic. The second system continues the melodic and harmonic development. The third system features a fortissimo (ff) dynamic and a key signature change to F major. The fourth system includes a crescendo marking and the tempo change 'a poco' (a poco). The fifth system concludes the piece with sustained chords in the right hand and moving lines in the left hand.

The first system of the piano score for 'Топотушки' consists of two systems of staves. The first system has a treble and bass staff with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 2/4 time signature. The melody in the treble staff is composed of eighth and sixteenth notes, while the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes. The second system continues this pattern, with the treble staff featuring some chromatic movement and the bass staff maintaining the rhythmic foundation.

Топотушки

В. Локтев

The second system of the piano score begins with the tempo marking 'Рухливо' (Allegro) and the dynamic marking 'mf' (mezzo-forte). It consists of two systems of staves. The first system has a treble and bass staff with a key signature of two sharps and a 2/4 time signature. The melody in the treble staff is more active, featuring eighth and sixteenth notes, while the bass staff provides a steady accompaniment of eighth notes. The second system continues this pattern, with the treble staff featuring some chromatic movement and the bass staff maintaining the rhythmic foundation.



Танець ластівки
3 балету «Лікар Айболить»

I. Морозов

Жваво, легко

p

8

8

11

12

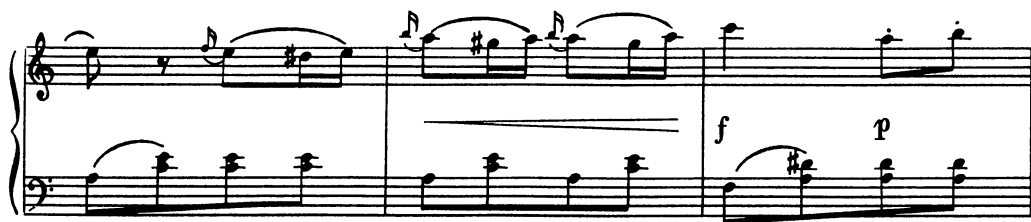
pp

Рондо в турецькому стилі
(Уривок з фіналу сонати ля мажор)

В.-А. Моцарт

Пожвавлено

The musical score is written for piano in 2/4 time, featuring a rondo form in the style of Turkish music. It consists of five systems of music, each with a treble and bass staff joined by a brace. The first system begins with a piano (*p*) dynamic and includes a melodic line in the treble and a rhythmic accompaniment in the bass. The second system continues the melodic and rhythmic development. The third system introduces a mezzo-forte (*mf*) dynamic and features a repeat sign. The fourth and fifth systems further develop the themes, with the fifth system concluding the excerpt. The notation includes various musical symbols such as notes, rests, beams, and dynamic markings.



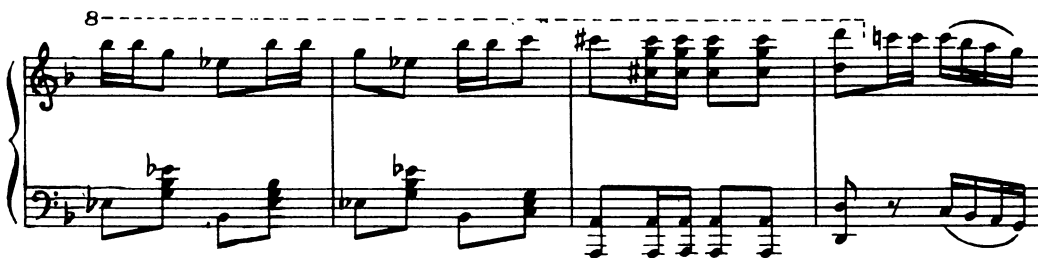
Галоп

З сюїти «Комедіанти»

Дуже швидко

Д. Кабалевський





Жарт

В. Селіванов

Легко, жваво

First system of musical notation. The right hand (treble clef) plays a melody with eighth and sixteenth notes, including a sharp sign. The left hand (bass clef) plays a bass line with eighth notes and rests. A *mp* dynamic marking is present in the third measure.

Second system of musical notation. The right hand continues the melodic line with eighth notes. The left hand continues the bass line with eighth notes and rests.

Third system of musical notation. The right hand continues the melodic line with eighth notes. The left hand continues the bass line with eighth notes and rests.

Fourth system of musical notation. The right hand plays a more active melody with eighth notes. The left hand plays a bass line with eighth notes. A *pp* dynamic marking is present in the second measure.

Fifth system of musical notation. The right hand plays a melody with eighth notes. The left hand plays a bass line with eighth notes. A *ppp* dynamic marking is present in the third measure.

Полька
(Уривок)

В. Косенко

Швидко

p

f

ril.

p a tempo

Летка-енка

Летка-енка

Г. Подельский

Жваво, весело

Жваво, весело

Fine

First system of musical notation. The treble clef staff begins with a forte (*f*) dynamic marking. The music consists of chords and eighth-note patterns in both staves.

Second system of musical notation. The treble clef staff features a series of chords and a triplet of eighth notes. The bass clef staff continues with a steady eighth-note accompaniment.

Third system of musical notation. The treble clef staff shows a melodic line with eighth notes and rests. The bass clef staff has a more active line with eighth notes and a slur over a group of notes.

Fourth system of musical notation. The treble clef staff has a melodic line with eighth notes and rests. The bass clef staff features a mezzo-forte (*mf*) dynamic marking and continues with a steady eighth-note accompaniment.

Fifth system of musical notation. The treble clef staff ends with a double bar line and a repeat sign. The bass clef staff concludes with a final chord and a double bar line.

Dal X al Fine

Полька-піщикато

Йоз. Штраус та Йоз. Штраус

Помірно

The musical score is written for piano and bass. It begins with a treble and bass clef, a key signature of one sharp (F#), and a 2/4 time signature. The tempo is marked 'Помірно' (Moderato). The first system consists of two staves. The treble staff has a melody starting with a quarter note, followed by eighth notes. The bass staff has a melody starting with a quarter note, followed by eighth notes. Dynamic markings 'f' and 'pp' are present. The second system continues the melody with eighth notes and sixteenth notes. The third system continues the melody with eighth notes and sixteenth notes. The fourth system continues the melody with eighth notes and sixteenth notes. The fifth system continues the melody with eighth notes and sixteenth notes. Dynamic markings 'pp' and 'mp' are present.

First system of musical notation. The treble staff contains a melody with eighth and sixteenth notes, including a grace note. The bass staff features a steady eighth-note accompaniment. A dynamic marking of *pp* (pianissimo) is present in the fourth measure.

Second system of musical notation. The treble staff continues the melodic line with chords and eighth notes. The bass staff maintains the eighth-note accompaniment. A dynamic marking of *pp* (pianissimo) is present in the fourth measure.

Third system of musical notation. The treble staff features a more active melodic line with chords. The bass staff continues the accompaniment. A dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) is present in the third measure.

Fourth system of musical notation. The treble staff has a melodic line with some rests. The bass staff features a more active accompaniment with eighth notes and chords. A dynamic marking of *f* (forte) is present in the third measure.

Fifth system of musical notation. The treble staff features a melodic line with some rests. The bass staff continues the accompaniment. The system concludes with a double bar line.

З М І С Т

<i>Від автора</i>	3
Методичні вказівки	4

ОПИС ІГОР

Несподіваність	6
Гармошка	7
Коти і мишки	8
По слідах	10
Красива совонька	11
Буряки	12
Хто швидше і краще	13
Марш жовтенят і піонерів	14
Кроки Гулівера	15
Гра на чесність	15
Веселий квац	16
Світлячок	16
Попелюшка	17
Швидко і красиво	18
Орлята й голуб'ята	19
Самоперевірка	20
Страусенята і каченята	21
Хто швидше	21
Дресирований ведмідь	22
Змагання	23
Рибалки та рибки	24
Музичні змійки	25
Летка-єнка	26
Козенята і вовк	27

ТАНЦЮВАЛЬНІ РУХИ В ІГРАХ ПІД МУЗИКУ

МУЗИЧНИЙ ДОДАТОК

<i>Р. Глієр. Танець радянських моряків. З балету «Червона квітка»</i>	32
<i>М. Старокадомський. Веселі мандрівники</i>	32
<i>Ф. Шопен. Вальс (№ 7)</i>	34
<i>Бульба. Білоруський народний танець, обробка С. Каца</i>	36
<i>С. Рахманінов. Італійська полька</i>	37
<i>М. Лисенко. Гавот</i>	40
<i>А. Островський. Хай завжди буде сонце</i>	42
<i>С. Дєшкін. Марш юних піонерів</i>	43

<i>М. Полинський. Гном</i>	44
<i>І. Дунаєвський. Марш. З кінофільму «Веселі хлоп'ята»</i>	45
<i>«Во саду ли, в огороде». Російська народна пісня, обробка</i>	
<i>М. Римського-Корсакова</i>	47
<i>Гопак. Український народний танець, обробка А. Іванова</i>	47
<i>Д. Уотт. Пісенька поросят. З кінофільму «Троє поросят»</i>	48
<i>П. Чайковський. Масниця (Лютий). З циклу «Пори року»</i>	50
<i>В. Локтев. Топотушки</i>	51
<i>І. Морозов. Танець ластівки. З балету «Лікар Айболить»</i>	53
<i>В.-А. Моцарт. Рондо в турецькому стилі</i>	54
<i>Д. Кабалевський. Галоп. З сюїти «Комедіанти»</i>	55
<i>В. Селіванов. Жарт</i>	57
<i>В. Косенко. Полька</i>	59
<i>Г. Подельський. Летка-єнка</i>	60
<i>Йог. Штраус та Йоз. Штраус. Полька-піщикато</i>	62

Редактор
І. А. Скора

Літературний редактор
Є. А. Лур'є

Художній редактор
К. Ф. Контар

Художник
О. Д. Грибов

Технічний редактор
Р. Б. Шейнман

Коректори
С. С. Кривончак, Л. О. Рубійська

Любовь Марковна Буц
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ
(На украинском языке)

Издательство «Музична Україна»
Государственного комитета
Украинской ССР
по делам издательств, полиграфии
и книжной торговли

Здано на виробництво 03.04. 78. Підписано до друку 29.09. 78. БФ 34426. Формат 70×90^{1/16}. Папір офсетний № 2. Гарнітура літературна. Спосіб друку офсетний. Умовно-друк. арк. 4,97. Обліково-видавн. арк. 4,27. Тираж 8000. Зам. № 8-3295. Ціна 35 к. Видавництво «Музична Україна» Державного комітету Української РСР у справах видавництв, поліграфії і книжкової торгівлі, 252004, Київ, Пушкінська, 32. Київська нотна фабрика республіканського виробничого об'єднання «Поліграфкнига» Держкомвидаву УРСР, Київ, Фрунзе, 51-а.

35 к.

