МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**«Танцевальная педагогика: русский народный танец»**

/для преподавателей детских школ искусств/

Составитель:

Танцевальная педагогика: русский народный танец для преподавателей детских школ искусств / Текст / изд. 1-е / сост., Хакимова Лейсан Фаилевна - Республика Татарстан, Арский район, с. Новый Кинер МБУ ДО «Новокинерский Дом детского творчества»

Русский народный танец - это одна из наиболее ярких и значимых составляющих русской культуры. В отличие от формального искусства, народный танец передает в себе дух и традиции народа, его историю и образ жизни. Данное методическое пособие направлено на использование русского народного танца как средства гармонизации личности детей, развития их двигательных навыков, формирования творческого мышления и чувства патриотизма.

**Содержание**

Введение........................................................................................................................................4

История развития русского народного танца............................................................................5

Теоретические основы формирования двигательных навыков и умений...............................5

Упражнения для рук.....................................................................................................................6

Основные элементы русского танца...........................................................................................8

Основные жанры русского народного танца............................................................................13

Музыкальное сопровождение в русских народных танцах.....................................................14

Подбор костюмов для русских народных танцев.....................................................................15

Заключение...................................................................................................................................16

Список литературы......................................................................................................................17

**Введение**

В современном обществе вопрос сохранения и передачи культурного наследия становится все более актуальным. Одним из важных аспектов этой задачи является сохранение и развитие народного танца как неотъемлемой части культурного богатства нашей страны. В контексте быстрого развития и изменений в социально-экономической среде, именно русский народный танец представляет собой неповторимый образец духовного наследия, способный вдохновлять и олицетворять многовековые традиции и ценности.

В данной работе мы углубимся в изучение русского народного танца с точки зрения его воспитательного и культурного потенциала. Русский народный танец не просто является художественным выражением, но и служит мощным инструментом воспитания и развития личности детей. Цели и задачи уроков русского народного танца не ограничиваются только формированием танцевальных навыков, но также направлены на воспитание патриотизма, укрепление культурной идентичности, и формирование гармоничной личности.

В данном методическом пособии мы будем рассматривать русский народный танец как мощное средство воспитания, которое помогает детям погрузиться в богатое наследие нашей страны через движение и музыку. Пособие предназначено для педагогов детских хореографических коллективов, которые стремятся не только научить детей хорошо танцевать, но и помочь им в постижении национальной культуры и становлении гармоничной личности, гордящейся своим наследием.

**История развития русского народного танца**

1. *Древние времена и первые обрядовые танцы:*

Русский народный танец уходит своими корнями в древние времена. В эти времена танец был не просто средством развлечения, но и важной частью духовной жизни народа. Он тесно связан с языческими обрядами, церемониями и празднествами, в которых выражались поклонение природным божествам, обращение к богам за благополучием, а также отражалась радость жизни и общение с сородичами.

Танцы древних славян имели обрядовый характер и служили средством общения с миром духов и богов. Они сопровождали различные ритуалы и обычаи: от празднования времен года и сбора урожая до свадебных обрядов и похоронных церемоний. Эти древние танцы, такие как "круговые" и "линейные", сохраняли в себе символическое значение, передавая через движение и ритм традиции и мудрость предков.

1. *Средневековье и раннее средневековье:*

Средневековье стало периодом, когда русский народный танец продолжал развиваться и приобретать новые формы под влиянием различных культурных традиций и социальных изменений. В этот период танцы стали активно использоваться как средство общения, развлечения и сотрудничества в сельской местности и городских поселениях.

Средневековые танцы отражали богатство и разнообразие русской культуры, ее многообразие этнических групп и регионов. В каждом уголке России существовали свои танцевальные традиции, отражавшие особенности местной жизни, религиозные верования и обычаи.

1. *Влияние Западной Европы и эпоха Петра Великого:*

Эпоха Петра Великого стала периодом, когда русский народный танец впервые встретился с европейскими танцевальными традициями и начал активно взаимодействовать с ними. В это время русский народный танец обогащался новыми элементами и стилями под влиянием западноевропейской культуры и мод.

Петр I ввел ряд реформ, которые привнесли в Россию множество новых европейских культурных практик, включая танцы. Появились новые формы танцев, такие как контрданс и мазурка, которые были адаптированы к русским традициям и стали популярными в высших слоях общества.

1. *XIX век: Романтизация и национальное пробуждение:*

XIX век ознаменовался периодом романтизма и национального пробуждения, когда интерес к национальным традициям и культуре стал особенно сильным. В этот период русский народный танец вновь стал активно изучаться и популяризироваться как часть культурного наследия народа

В XIX веке началась активная сборка и систематизация народных танцев и песен, их запись и изучение. Были созданы множество коллективов и ансамблей, занимающихся изучением и исполнением народных танцев, что способствовало их сохранению и передаче через поколения.

**Теоретические основы формирования двигательных навыков и умений**

В процессе организации и проведения уроков хореографии ставится одна из важнейших образовательных задач: формирование двигательных навыков и умений.

**Двигательное умение** - неавтоматизированный способ управления своими движениями. В результате многократных повторений двигательное умение переходит в двигательный навык.  - автоматизированный способ управления своими движениями.

Движение при повторении в одних и тех же условиях становится привычным: все меньше приходится думать, как выполнить тот или иной элемент движения. Со временем движение автоматизируется.

Контроль сознания на стадии навыка не исчезает, меняет свою роль: контролирует выполнение не каждого элемента движения, а анализирует те условия, в которых это движение выполняется. Автоматизация движения придает навыку высокую устойчивость и стабильность, возможность многократного повторения движения, не снижает качества исполнения даже при утомлении, недомогании, неблагоприятных факторах психологического характера (сильные эмоции, необычайная обстановка и др.).

В процессе становления навыка появляется легкость, ритмичность движений, возникают специализированные восприятия (чувство сцены, музыкальный и двигательный образ, свобода импровизации и др.).

Понятие «навык» не всегда означает владение техникой движения в совершенстве. Может быть сформирован навык неправильного выполнения движения. Это происходит тогда, когда несовершенное движение повторяется многократно. Поэтому важно сначала научить детей правильной технике, а только после этого переходить к закреплению навыка.

Процесс обучения движениям состоит из трех этапов:

1. Первоначальное разучивание.

Задачи:

* создать целостное представление о движении;
* сформировать умение выполнять его в общих чертах (освоить основу техники), при этом наблюдается излишнее мышечное напряжение, неточность в выполнении движения, отсутствие слитности между его элементами.

1. Углубленное разучивание.

Задачи:

* создать правильное представление о каждом элементе техники движения;
* выработать умение четко и слитно выполнять их.

1. Закрепление навыка и совершенствование техники.

Задачи:

* закрепление приобретенного умения и навыка;
* выработка умения применять его в различных условиях, изменяющихся ситуациях (различные виды танца), на данном этапе продолжается совершенствование техники движения.

Методы обучения двигательным навыкам:

* Наглядные: образец движения, использование наглядных пособий (рисунки, фотографии и др.), имитация (подражание), зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь.
* Словесные: названия движений, описание, объяснение, указание, распоряжения, команды, вопросы к детям, беседа и др.
* Практические: повторение движения без изменений и с изменениями, выполнение движений в разном темпе, в различном сочетании, отражая различный характер и образ.

**Упражнения для рук.**

Русский народный танец отличается богатством и разнообразием технических элементов, которые придавали каждому танцу его уникальный характер и выразительность. В данном разделе мы рассмотрим основные элементы техники русского народного танца и их практическое применение.

В русском народном танце, руки играют важную роль, придавая выразительность и национальный колорит исполнению. Позиции рук в народном танце отличаются от классического балета и имеют свою специфику, которая передается через точные движения и позы.

Прежде чем начать изучение позиций рук в народном танце, важно овладеть основами позиций рук в классическом танце. В ходе упражнений необходимо контролировать правильное положение корпуса. Многочисленные повторения упражнений с музыкальным сопровождением позволят исправить ошибки и приобрести навыки.

Когда основы усвоены, рассмотрим компоновку кисти в позициях русского народного танца:

* Позиция "варежка": Пальцы собраны, создавая образ "варежки".
  + Большой палец расположен рядом с указательным, не уходя к центру ладони.
  + Остальные пальцы расслаблены, без напряжения, при этом безымянный палец и мизинец слегка приподняты вверх.
* Позиция "руки на талии":
* 4 пальца прикасаются друг к другу, а большой палец находится сзади.
* Кисти плотно прижаты к бедрам и находятся сбоку, следим за тем, чтобы руки не соскальзывали на живот.
* Локти и плечи опущены вниз.

Упражнения позволят научиться точным движениям рук из одной позиции в другую:

*Упражнение №1:*

1. 1-2 такта: Из подготовительного положения (позиция 6 или 1 позиция ног) поднимаем руки вверх, согнув их в локтях, чтобы они оказались на уровне талии.
2. 3-4 такта: Руки остаются в позиции "руки на талии", стоя корпусом подтянутым и плечи опущены.
3. 5 такт: Руки медленно опускаются вниз вдоль корпуса.
4. 6 такт: Руки возвращаются в подготовительное положение.
5. 7-8 такт: Расслабляем мышцы корпуса и рук, давая ощутить контраст между собранными и расслабленными мышцами.

*Упражнение №2:*

1. 1-4 такты: Из подготовительного положения руки поднимаются вверх через стороны тела в положение "руки на талии", одновременно корпус подтягивается.
2. 5-8 тактов: Удлиняем руки в положении "allonge" (вытянутые) и медленно опускаем обратно в подготовительное положение.

*Упражнение №3:*

1. 1-2 такта: Руки открываются в стороны в положении "руки на талии".
2. 3-4 такта: Руки удлиняются вперед и приоткрываются, создавая "открытие воротец".
3. 5-6 такт: Руки возвращаются в положение "руки на талии".
4. 7-8 такт: Руки опускаются вниз вдоль корпуса.

*Упражнение №4:*

1. 1-2 такта: Руки открываются в положении "руки на талии".
2. 3-4 такта: Руки удлиняются вперед и открываются в стороны в положении "allonge".
3. 5-6 такт: Руки закрываются в положении "руки на талии".
4. 7-8 такт: Руки возвращаются на талию и фиксируются.

Это подробное описание по тактам поможет исполнителям понять и запомнить каждое движение, обеспечивая точность и гармонию в исполнении упражнений.

**Основные элементы русского танца**

**Припадание**

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* припадание изучается после того, как разучено положение sur-le-cou- de-pied.
* исполняя припадание с продвижением в сторону – необходимо следить чтобы падение исполнялось вдаль за ногой в сторону;
* demi-plie должно исполняться сдержанно (на мышцах);
* свободная нога берется на cou-de-pied четко, сохраняя выворотное положение ног;

1. *Припадание с продвижением в сторону*

Исходное положение 5 позиция ног, лицом к станку (вступление):

* 1 такт – полупальцы;
* 1 такт – правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (движение проучивается на 2 такта, лицом к станку, позже на середине зала);
* 1 такт – томбе на правую ногу в сторону, левая нога берется на cou- de- pied (положение фиксируется);
* 1 такт – встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть в сторону на 25 градусов (2 такта - движение повторяется сначала).

Затем движение исполняется на 1 такт и на 1/2 такта.

1. *Припадание вперед без продвижения*

Исходное положение 5 позиция ног (на вступление):

* 1 такт – полупальцы;
* 2 такт – правую ногу открыть вперед на 25 градусов;
* «раз –и» – томбе на правую ногу под опорную, левую ногу четко взять на   cou- de- pied.
* «два –и» – встать на полупальцы левой ноги, правую ногу открыть вперед на 25 градусов, движение повторяется сначала.

Припадание может исполняться в повороте на 1/4, 1/2 круга.

Исполняя припадание без продвижения, необходимо следить чтобы падение исполнялось точно под опорную ногу. После того, как движение разучено в чистом виде, добавляются движения головы, рук, корпуса.

**Дробные движения русского танца.**

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* прежде чем приступить к изучению основных дробей (верхней «из-за» такта и «ключевой» в такт), необходимо проучить ударные подготовительные упражнения;
* полезно, для развития чувства ритма и лучшего запоминания ритмического рисунка, повторять его хлопками в ладоши;
* на протяжении всего движения высота demi-plie на опорной ноге сохраняется;
* работающая нога согнута в колене на высоте – выше щиколотки, подъем сокращен, ступня параллельно полу;
* отскок на опорной ноге должен быть коротким, со звуком в пол, что далее даст четкий звук при исполнении дробей;
* удары должны быть отскакивающими (не «лепить» в пол), а для этого икроножная мышца должна быть напряжена;
* удары пробиваются всей стопой.

1. *Подготовительное упражнение*

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

* « раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
* «и-два-и» – пауза.

Повторить 4 раза. Затем исполнить левой ногой

1. *Подготовительное упражнение*

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

* «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
* «и-два-и» – пауза;
* «раз» – удар всей стопой об пол левой ногой;
* «и-два-и» – пауза. Повторить 8 раз.

1. *Тройной притоп*

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1такт. Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

* «раз» – удар всей стопой об пол правой ногой;
* «и» – удар всей стопой об пол левой ногой;
* «два» – удар всей стопой об пол правой ногой;
* «и» – пауза.

Повторить 4 раза с правой ноги, затем 4 раза с левой ноги.

Эти движения можно исполнять в различных ритмических рисунках (в такт, «из-за» такта, с паузами и т.д.)

1. *Подготовительное упражнение к верхней дроби*

Музыкальный размер 2/4 движение исполняется на 1 такт. Лицом к станку 6 позиция ног. На вступление demi-plie на левой ноге, правую согнуть и поднять выше щиколотки.

* «и» - отскок на левой ноге;
* «раз-и-два» - пауза;
* «и» - движение повторяется и так 4 – 6 раз. Затем исполняется на середине зала. (Следить чтобы при исполнении отскока положение сохранялось).

1. *Верхняя дробь (основная)*

Исходное положение 6 позиция ног. На 1 такт движение.

* «и-и-раз» - отскок на левой ноге, а правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге;
* «и-два» - пауза;
* 1 такт – повторить левой ногой.

1. *Верхняя дробь (законченный вид)*

* «и- и- раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой);
* «и-и-два» - отскок на правой ноге, левой пробить 2 удара (всей стопой).

1. *Верхняя дробь с переступанием*

Исходное положение 6 позиция ног, demi-plie.

* «и-и-раз» - отскок на левой ноге, правой пробить 2 удара (всей стопой), закончить движение – тяжесть корпуса на правой ноге;
* «и-два» - 2 переступания на левую и правую ногу;
* 1 такт – повторить с левой ноги.

1. *Русский ключ*

Когда разучено движение № 7 с двух ног, разучивается русский ключ простой, затем сложный:

* «раз» - удар правой ногой;
* «и» - отскок на левой ноге;
* «два» - наступить на правую ногу;
* «и» - удар левой ногой;
* «раз» - отскок на правой ноге;
* «и-два» - притоп левой ногой, притоп правой ногой.

***«Веревочка»***

В этом движении поочередный перевод ног спереди назад производит впечатление, как будто заплетается веревочка.

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* высота деми- плие и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения;
* колени опорной и работающей ноги направлены в сторону;
* при сгибании, работающая нога не отводится от опорной («зацепиться» пальцами сзади)
* следить, чтобы работающая нога опускалась на подушечку точно под пятку опорной, не заводилась глубоко накрест, иначе, это приведет к развороту бедер, что не допустимо при исполнении этого движения.
* следить чтобы движение исполнялось на одном месте (за счет проскальзывания вперед на опорной ноге) продвижения назад недопустимо,
* перед тем, как приступить к изучению веревочки на середине зала необходимо проучить у станка элемент - пассе, подготовку к веревочке и его разновидности.

1. *Подготовительное упражнение*

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется «из-за» такта.

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку:

* на «и» - правой ногой пассе, с фиксацией ноги сзади, в положении «под коленом»;
* «раз - опустить по опорной ноге в 5 позицию;
* «и-два» - пауза;
* «и» - можно исполнить движение в обратном порядке, правой ногой вперед или повторить движение левой ногой.

1. *«Веревочка»*

Исходное положение 5 позиция ног, боком к станку. На вступление- деми- плие, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы),

колени направлены в сторону. Движение исполняется на 1 такт.

* «и» - проскользнуть на опорной ноге, одновременно работающую ногу перевести назад в положение «под коленом»;
* «раз» - опустить по опорной ноге в позицию;
* «и-два» - пауза. Повторить движение с левой ноги.

1. *Движение «Веревочка» (законченный вид)*

Исходное положение 5 позиция ног, исполняется на 1/2 такта.

На вступление- demi-plie, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы):

* «и-раз» - веревочка правой ногой;
* «и-два» - веревочка левой ногой.

Этот вид также можно исполнять вперед (обратная веревочка), в повороте на 1/4, в сочетании с «ковырялочкой», «косыночкой» и другими движениями.

Разновидности «веревочек»: двойная, с переступанием на каблук и на подушечку, со скачком на опорной ноге.

***«Моталочка»***

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* движение исполняется на едином demi-plie;
* скачки на опорной ноге, на начале обучения, делать утрированными, чтобы дети почувствовали ритм движения. Этот ритм присутствует во всех видах «моталочек»;
* мазки от себя к себе (флик- фляк), исполняются от колена, бедро стараться удерживать на месте;
* в конечной точки флика, стопа натянута (для успешного освоения движения следует разучить подготовительные упражнения).

1. *Подготовительное упражнение*

Исходное положение 6 позиция ног, боком к станку.

На вступление - demi-plie. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы), тяжесть корпуса на левой ноге, правая нога в положении cou-de-pied.по 6 позиции. Высота деми-плие и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

* «раз» - скачок на левой ноге;
* «и» - пауза;
* «два» - повторить скачок на левой ноге;
* «и» - пауза.

1. *«Моталочка» одной ногой*

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление - demi-plie. , пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plie. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

* «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
* «и» - флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
* «два» - повторить скачок на левой ноге;
* «и» - фляк к себе, сгибая в колене правую ногу;

Движение повторяется этой же ногой.

1. *«Моталочка» с переменой ног*

Исходное положение 6 позиция ног.

На вступление- demi-plie, пятки оторвать от пола (низкие полу пальцы). Высота demi-plie. и полу пальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

* «раз» - скачок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
* «и» -флик подушечкой правой ноги вперед, подъем натянуть;
* «два» - повторить скачок на левой ноге;
* «и – раз» - фляк к себе,с перескоком на правую ногу, левую согнуть назад. Движение повторяется с левой ноги.

Моталочка с переменой ног может исполняться по 5 позиции из стороны в сторону.

***«Подбивка» в русском танце***

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* чтобы добиться четкого звука, при исполнении этого движения, нужны сильные, жесткие удары подушечками в пол, добиться этого помогут подготовительные упражнения;
* высота demi-plie. и низких полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

1. *Подготовительное упражнение*

«Сбивка» по 6 позиции. Исходное положение 6 позиция ног. На вступление - demi-plie, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правая нога в положении cou-de-pied по 6 позиции. Высота demi-plie и полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

* «и-раз» - 2 жестких переступания( с акцентом в пол) по 6 позиции правой, левой ногой («сбивка»);
* «и» - переступание на правую ногу;
* «два» - переступание на левую ногу;
* 2 такт – движение повторяется.

1. *«Подбивка» с переступанием*

Исходное положение 6 позиция ног. На вступление- demi-plie, пятку левой ноги оторвать от пола (низкие полу пальцы), правую ногу открыть в сторону на 25 градусов. Высота demi-plie и полупальцев сохраняется на протяжении всего упражнения.

* «и-раз» - подбить правой ногой левую ногу в воздухе, приземлиться на правую ногу и сразу переступить на левую;
* «и» - переступить на правую ногу;
* «два» - переступить на левую, а правую ногу открыть в сторону на 25 градусов.

Далее движение повторяется.

***«Молоточек»***

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* при разучивании данного движения встречаются определенные сложности восприятия учащимися ритмического рисунка, я применяю разучивание движения со словами, (упасть – ударить – отскочить) дети быстрее его запоминают.

1. *«Молоточек» с переменой ног*

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягчены».

Музыкальный размер 2/4.

* «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу максимально согнуть в колене назад;
* «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
* «два» - отскок на левой ноге, правую ногу максимально согнуть в колене назад;
* «и» - пауза;
* «раз» - упасть на правую ногу и движение повторяется с другой ноги.

Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

1. *«Молоточек» с одной ноги подряд*

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены»:

* «раз» - упасть на левую ногу, правую ногу согнуть в колене назад;
* «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
* «два» - отскок на левой ноге, правую ногу согнуть в колене;
* «и» - удар подушечкой правой ноги сзади;
* «раз-и-два-и» - упасть на правую ногу и движение повторяется.

Этот вид так же можно исполнять с продвижением вперед, назад, в повороте на 360 градусов, из стороны в сторону, в координации с руками, корпусом и головой.

***«Гармошка» - основной вид***

*Советы педагогу и методические рекомендации:*

* изучать движение следует с объяснения и освоения главного приема- переката с подушечки на пятку и обратно;
* основной вид движения исполняется на «смягченных» коленях;

1. *Подготовительное упражнение*

Исходное положение 1 позиция ног, колени «смягчены». Музыкальный размер 2/4.

* «раз-и» - сгибая в колене правую ногу, приподнимаем пятку и разворачиваем на подушечке стопу в не выворотное положение, опускаем на пол;
* «два - и» - «перекатывам» стопу на пятку и разворачиваем ее в выворотное положение. Движение в обратном порядке:
* «раз - и» - на пятке заворачиваем стопу в не выворотное положении;
* «два - и» - через перекат переводим стопу на подушечку и разворачиваем в выворотное положение.

То же исполнить левой ногой.

1. *«Гармошка»*

* «затакт» - 1 позиция - правая нога на подушечке, левая на пятке;
* раз-и» - правую ногу, разворачиваем на подушечке,а левую на пятке в не выворотное положение (носок к носку), опускаем на пол;
* «два-и» - правую ногу на пятке, а левую на подушечке разворачиваем в выворотное положение (пятка к пятке).

Движение исполняется в правую сторону 4-8 раз, затем в левую сторону.

Затем движение исполняется на ½ такта в координации с руками, головой, корпусом, в повороте.

Разновидности: основной прием движения «перекат» - остается, но может исполняться, не вставая из demi-plie (применяется в мужских, образных танцах), с углублением demi-plie в момент заворота стоп в не выворотное положение (в игровых женских танцах).

**«*Ковырялочка»***

Исходное положение 1 позиция ног. Музыкальный размер 2/4.

* «раз» – небольшой подскок на левой ноге, правая сгибается в колене (колено к колену);
* «и» - пр. нога, согнутая в колене ставится невыворотно на носок, на расстоянии стопы правее от левой ноги;
* «два» - небольшой подскок на левой ноге, правая нога, вытягиваясь в колене, выворотно поднимается вперед – вправо;
* «и» - пр. нога, вытянутая в колене, ставится на каблук вперед и чуть вправо.

Этот вид можно исполняться: в сочетании с притом, поочередно правой затем левой ногой, в повороте на 180 и 360 градусов.

***«Трилистник»***

1. *«Трилистник» с переступанием*

Исходное положение 6 позиция ног, колени «смягченные»

Музыкальный размер 2/4.

* «и» - перекат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;
* «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение cou-de-pied по 6 позиции;
* «и» - переступание на правую ногу;
* «два» - переступание на левую ногу.

Далее движение повторяется.

1. *«Трилистник» с одной ноги подряд*

* «и» - перекат по стопе правой ноги с пятки на подушечку;
* «раз» - наступить на левую ногу, правую поднять в положение cou-de-pied по 6 позиции;
* «и-два» - движение повторить.

**Основные жанры русского народного танца.**

Русский народный танец делится на два основных жанра — хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов.

Первым русским танцем считается хоровод – танец по кругу. Круг в хороводе символизировал в древности Солнце – бога Ярила. Считалось, что движения по кругу с пением песен задобрят бога Солнца и принесут хорошие урожаи. Хоровод – это массовое народное действо, где пляска, или просто ходьба, или игра непрерывно связаны с песней.

Хороводной мелодии характерны: плавность, широта, певучесть, отсутствие скачков на большие интервалы. Основой любого хоровода является совместное исполнение хороводной песни всеми его участниками. Танец, песня и игра в хороводе непрерывно связаны между собой. Хоровод объединяет и собирает большое количество участников. Пели и водили хоровод вокруг любимого дерева на Руси – берёзы. Выходили покрасоваться (других посмотреть и себя показать). Надевали лучшие одежды, показывали «свое рукоделие».

На Руси говорили: «Русская песня — народа душа, русская пляска всегда хороша». Пляска — это наиболее распространенный и любимый жанр русского народного танца. Древнегреческий писатель Лукиан говорил: «Пляска не только услаждает, но также приносит пользу зрителям, хорошо их воспитывает, многому научает. Пляска вносит лад и меру в душу смотрящего, изощряя взоры красивейшими зрелищами, увлекая слух прекраснейшими звуками и являя прекрасное единство душевной и телесной красоты». Пляска родилась в хороводе и вышла из него, разорвав хороводную цепь, создав свои формы и рисунки, другое музыкальное сопровождение. Плясовые мелодии народных танцев отличаются быстрым темпом, веселым характером, динамикой, жизнерадостностью и удалью, конкретностью и яркостью художественных образов. Русский танец требует энергичности и мужественности от мужчин и мудрой величавости от женщин. Обычно они объединяют в себе большое количество людей, которые держатся за руки, венки или платки. Однако танец в зависимости от местности исполняется по-своему. На Севере — степенно, величаво. В Центральной части — то спокойно и лирично, то живо и весело. На Юге — задорно, с удалью.

С древних времен народные танцы сопровождались инструментами, которые возникли еще у древних славян – гуслями, баянами, рожками, свирелями, бубнами, нехитрыми трещотками и свистульками, игрой на ложках и балалайках. Они являются одним из ярких подтверждений мелодичного характера русской музыки, ее многоголосия

**Музыкальное сопровождение в русских народных танцах.**

1. Традиционная народная музыка:

Этот жанр включает в себя мелодии, которые были переданы из поколения в поколение и отражают дух и настроение русского народа. Часто такая музыка исполняется на традиционных инструментах, таких как балалайка, гармонь, гусля и другие.

Примеры:

* "Калинка" - одна из самых известных и популярных русских народных мелодий, часто использованная в народных танцах.
* "Катюша" - еще одна известная песня, которая стала символом русской души и часто сопровождает народные танцы.
* "Коробейники" - зажигательная мелодия, которая отлично подходит для энергичных танцев.
* "Калинка-малинка" - еще один пример традиционной русской музыки, которая вдохновляет на танец и веселье.

1. Классическая музыка:

Многие классические композиции русских композиторов идеально подходят для исполнения народных танцев в более элегантных и торжественных стилях. Эти произведения часто написаны для балетов или оркестров и создают особую атмосферу на танцевальном мероприятии.

Примеры:

* "Вальс цветов" из балета "Щелкунчик" П.И. Чайковского - это изысканная мелодия, которая придает изящество и воздушность танцам.
* "Вальс из оперы 'Спящая красавица'" также Чайковского - это еще один пример красивой и элегантной музыки для танцев.
* "Пляска козачка" из балета "Лебединое озеро" - эта энергичная мелодия воплощает дух русского танца и поднимает настроение участников.

1. Фольклорные ансамбли:

Ансамбли, специализирующиеся на исполнении народной музыки, предлагают разнообразие традиционных мелодий и ритмов, которые прекрасно подходят для различных русских народных танцев.

Примеры:

* "Балалайка" ансамбля Российского народного оркестра "Калинка" - они исполняют множество традиционных русских мелодий на балалайках, гармонях и других инструментах.
* "Воскресенье" ансамбля "Березка" - этот ансамбль специализируется на танцах и музыке, которые представляют русскую культуру и традиции.

Это лишь небольшой обзор разнообразия музыкального сопровождения в русских народных танцах. Разумеется, существует еще множество других мелодий и композиций, которые могут вдохновлять танцоров и придавать особую атмосферу исполнению народных танцев. Каждая мелодия несет в себе частичку народной культуры и истории, делая исполнение танцев по-настоящему особенным и неповторимым.

**Подбор костюмов для русских народных танцев:**

При подготовке к выступлениям в русских народных танцах одним из ключевых аспектов является выбор подходящих костюмов. От костюмов зависит не только внешний облик исполнителей, но и атмосфера выступления, его эмоциональная окраска и восприятие зрителей. В этом контексте важно учитывать как традиционные аспекты русской культуры и стиля, так и возможности сценичного оформления для достижения определенных эффектов.

1. Традиционные костюмы:

Традиционные русские костюмы отражают богатство и красоту национальной культуры. Они включают в себя сарафаны для девушек и рубашки-косоворотки для молодых людей. Платки, шапки-ушанки и сапоги-валенки также являются характерными элементами. Сарафаны могут быть изготовлены из ярких тканей и украшены вышивкой или народными узорами. Рубашки-косоворотки имеют особенный крой с разрезом воротника сбоку и также могут быть украшены вышивкой.

1. Сценичные костюмы:

Для театрализованных выступлений можно использовать костюмы, выполненные в стилизованном варианте традиционной одежды. Они могут быть более яркими и выразительными, чтобы подчеркнуть характер выступления. Например, объемные юбки с яркими узорами или даже перьями могут придать выступлению драматичности и театральности. Аксессуары, такие как украшения на голову или пояса, также могут играть важную роль в создании образа.

1. Костюмы для тематических выступлений:

Для выступлений с определенной тематикой или сюжетом костюмы могут быть адаптированы под конкретную тему. Например, для представления о весенних праздниках можно использовать костюмы с элементами природы. Это могут быть цветочные узоры на тканях, крылья или хвосты для создания образа птиц, а также использование аксессуаров, которые символизируют определенные образы или сюжеты.

Выбор костюмов играет ключевую роль в создании образа и атмосферы выступления. Они должны сочетаться с выбранной музыкой и танцевальным стилем, а также помогать подчеркнуть эмоциональную и художественную составляющую выступления. Поэтому при выборе костюмов необходимо учитывать тематику, настроение и характер выступления, чтобы создать максимально яркое и запоминающееся представление.

**Заключение:**

Изучение русского народного танца открывает перед нами богатство и многогранность национальной культуры России. История его развития, основные элементы и жанры, а также методы формирования двигательных навыков и умений, позволяют нам погрузиться в удивительный мир традиций и обычаев русского народа.

Важным аспектом в исполнении русских народных танцев является музыкальное сопровождение, которое дополняет и усиливает выразительность и эмоциональную подачу каждого номера. Кроме того, выбор подходящих костюмов играет значительную роль в создании образа и передаче атмосферы выступления.

Исследование русского народного танца не только способствует сохранению культурного наследия, но и позволяет нам погрузиться в уникальную атмосферу народных праздников и традиций. Этот искусственный мост, соединяющий прошлое с настоящим, обогащает наш опыт и помогает нам лучше понять и оценить богатство национальной идентичности.

Таким образом, русский народный танец продолжает оставаться неотъемлемой частью нашей культурной сокровищницы, вдохновляя нас своей красотой, энергией и величием.

**Список литературы:**

1. Ткаченко Т. Народный танец. В. 1. –М., 1967 г.
2. Гусев Т. Методика преподавания народного танца. Ч.1,2. – М., 2002 г.
3. Климов А. Основы русского народного танца. – М., 1981 г.
4. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951 г.
5. Амонашвили Ш.А. Здравствуйте, дети! - М., 1998