

ТУУЛИ ЮКК,  
КАТРИН РЕЙНУП,  
ТИЯ КАДАЛИПП,  
МАРЬЮ ЯРВПЫЛЬД,  
ПИРЕТ ХИНРИКУС-САГЕ

# ЖЕЛТЫЙ

МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

Туули Юкк, Катрин Рейнуп, Тия Кадалипп,  
Марью Ярвпыльд, Пирет Хинрикус-Саге

# ЖЕЛТЫЙ

**Музыка и движение**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО**

Пыльтсамаа 2020

### **Рабочая группа по методическому пособию:**

Туули Юкк – учитель дошкольной группы и ритмики в Пылтсамааской музыкальной школе, преподаватель в Вильяндиской Академии Культуры при Тартуском Университете

Катрин Рейнуп – учитель физкультуры в Вильяндиской гимназии, наставник Идла

Тия Кадалипп – учитель физкультуры детского сада Мяннимяэ в Вильянди, наставник Идла

Марью Ярвпылд – учитель музыки Тартуского детского сада Helika, лектор по повышению квалификации в Тартуском Университете

Пирет Хинрикус-Саге – учитель ритмики в школе Рокка аль Маре, инструктор по повышению квалификации педагогов

### **Музыкальная рабочая группа:**

Пирет Лайкре – композиция, аранжировки, звукозапись

Тыну Лайкре – аранжировка

Ханс Кристьян Альяс – микс, аранжировка

Койт Саармяэ – мастеринг

Вельо Руннель – голоса птиц

Freesound.org – звуки природы, повседневной жизни, животных, птиц

### **Музыканты:**

Вильяр Кууск – скрипка, альт

Тынис Кивисильд – бас

Тынис Терас – бас

Кятлин Мяги – волынка, варган

Мартин Кууск – сопрано-, альт-, тенор-саксофон, кларнет, флейта

Никита Мацук – валторна

Оливер Мазуртчак – электрогитара

Ханс Кристьян Альяс – электронные ударные, эффекты

Андре Лайкре – фортепиано

Йордан Лайкре – ударные

Тыну Лайкре – клавишные, бас

Пирет Лайкре – акустическая гитара, клавишные, ксилофон, гlockenspiel, ударные, блокфлейта, мелодика

**Дизайнер:** Айн Варес

**Перевод:** Инна Рюю

**Заказ музыки:** <http://laikre.ee/cd-plaadid/>

ISBN 978-9949-01-751-5 (pdf)

# СОДЕРЖАНИЕ

МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ .....	5
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА .....	7
РИТМИКА .....	8

## 3-7- ЛЕТНИЕ

1. МУЗЫКА ДЛЯ ХОДЬБЫ .....	9
2. ЧЕТЫРЕ ОСТАНОВКИ.....	10
3. МАРШ.....	11
4. ПОДПРЫГИВАЮ И БЕГАЮ (А В) .....	12
5. ПОДПРЫГИВАЮ И ТРЕНИРУЮСЬ (АА В).....	13
6. БЕГАЮ, ШАГАЮ И ТАНЦУЮ (А В).....	14
7. БЕГ И МЯЧ (А Б) .....	15
8. БЕГ 1 .....	16
9. БЕГУ И БРОСАЮ МЯЧ (А ВВ).....	17
10. БЕГ И СОТРУДНИЧЕСТВО.....	18
11. БУКАШКИ (А В С).....	19
12. КРАДУСЬ И ПРЫГАЮ (А В).....	20
13. МОЩНЫЙ И НЕЖНЫЙ .....	21
14. РИТМ И ХАРАКТЕР 1 .....	22
15. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА С ПЕНИЕМ ПТИЦ .....	23

## 7-11- ЛЕТНИЕ

16. МУЗЫКА ШАГА.....	24
17. ВОСЕМЬ ОСТАНОВОК.....	25
18. ДРУГ С ДРУЖКОЙ ПО ОЧЕРЕДИ.....	27
19. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА И РАЗМАХИВАНИЯ (4/4 и 3/4) .....	28
20. ДВИГАЮСЬ, НАПРЯГАЮСЬ, РАССЛАБЛЯЮСЬ (АА В) .....	29
21. ПРУЖИНЯЩИЙ ШАГ И БЕГ (А В) .....	30
22. ТА – ТИ-ТИ – ТА-А .....	31
23. СМЕНА ШАГА ИЛИ ТИ-ТИ ТА.....	32
24. ВЕДЕНИЕ МЯЧА (УДАРЕНИЕ МЯЧА ОБ ПОЛ).....	33
25. БЕГ 2.....	34
26. КИДАЮ МЯЧ или ПОЛНАЯ СТУПНЯ (LAVAJALG).....	35
27. ЛЕГАТО И СТАККАТО .....	36
28. МУЗЫКА ПЯТИ НОТ .....	38
29. РИТМ И ХАРАКТЕР 2 .....	39
30. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА С ШУМОМ МОРЯ .....	40



# МУЗЫКА И ДВИЖЕНИЕ

*„Начало музыки лежит в основе человека - так же, как и обучение. Обучение не начинается за инструментом, с первого пальца, первой позиции или с какого-либо аккорда. Для начала нужно найти внутреннюю тишину, прислушаться к себе, быть готовым, быть открытым для музыки – необходимо почувствовать свой собственный пульс и дыхание.” (К.Орф)*

Музыка и движение имеют одни и те же средства выразительности, которые проявляются по-разному. В музыке они слышны, а в движении – видны. Поэтому дети воспринимают музыку и движение как единое действие. Средствами выразительности в музыке, изучаемые в начальном образовании, являются метр, ритм, мелодия, темп, динамика, тембр, характер. Умение обращать внимание на музыкальные средства выразительности придает движению дополнительное качество: оно учит слушать и понимать музыку. Все люди учатся на основе разных органов чувств: визуально (через изображения), слуховыми (через внешние голоса и внутренние звуки) и кинестетически (через движения, действия и эмоции). Чем моложе человек, тем важнее для него кинестетический способ обучения, то есть усвоение материала непосредственно через физический опыт. В этом сборнике музыки и движений мы исходим из двух важных направлений: гимнастики по методике Идла и Орф-педагогике.

Эрнст Идла (1901–1980) – эстонский учитель гимнастики. В основе методов Идла лежит обучение и развитие пяти физических навыков и умений: координации (ловкости), гибкости-подвижности, силы, выносливости и скорости.

Карл Орф (1895–1982) – немецкий композитор, учитель музыки. Орф-педагогика основана на сочетании речи, движения и музыки, в которой главным связывающим элементом процесса музыкального обучения является ритм.

У Идлы и Орфа, которые даже не знали друг друга, был один общий источник вдохновения:

Эмиль Жак Далькроз (1865–1950) – швейцарский учитель музыки, основатель ритмики. В ритмике музыкальные ритмы разучиваются, развиваются и интерпретируются, используя своё тело.

Рудольф фон Лабан (1879–1958) – танцор венгерского происхождения, хореограф и теоретик. Элементы в разработанной им теории хореографии и движения: тело, пространство, время и сила – являются основой музыкального движения.

Далькроз, Лабан, Орф и Идла подчёркивают общие цели своего учения: при помощи музыки и движения разбудить человеческое тело со всеми чувствами, охватить целиком способность движения, влиять и развивать человека в целом, обогатить мир чувств и мыслей человека.

Сборник разделён на 2 части: музыка и деятельность с движениями для детей от 3 до 7 лет (пьесы с 1 по 15) и от 7 до 11 лет (пьесы с 16 по 30).

Учитывая развитие ребёнка, каждая возрастная группа имеет широкую амплитуду, в которой детское развитие очень быстрое и разнообразное. Поэтому

направление деятельности требует от каждого учителя осознанного решения при выборе видов действий, наиболее поддерживающих развитие учеников.

3–7-летние дети – возраст игр. В этот период развивается мир фантазии, появляются ассоциации. Детям нужно разнообразие, но в то же время ясность и простота. Необходимы игры и упражнения для развития чувства ритма, умения слушать музыку, для восприятия тела, умения напрягать и расслаблять части тела, способности к сотрудничеству и творчеству. Создавая благоприятную окружающую среду, можно усилить развитие музыкальных задатков. Направляя их развитие, появляются свойства, которые вместе образуют музыкальные способности (музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память, восприятие и выражение музыки).

7–11-летние дети – возраст ловкости. В этот период закладывается основа всей моторной способности, развивается восприятие, реакция, физическая ловкость на всю жизнь. Получая необходимый опыт, музыкальные способности стремительно развиваются дальше.

Чувство ритма и координация- ключевые слова как в движении Идла, так и в ритмике. Чувство ритма – это способность восприятия и воспроизведения длительностей звуков и акцентирования. Это основа всей музыкальной деятельности. Практически у всех людей эта способность развиваема. В основе чувства ритма лежит моторика - ощущение последовательности движений за счет активности мышц. Ощущение ритма – это активный процесс. Ритм невозможно только слышать, человек сам должен активно принимать участие и сопереживать в восприятии ритма. Координация – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи с минимальной затратой энергии. Координация – это результат сотрудничества нервной системы и активности мышц тела. Хорошая координация является основой для каждодневной деятельности, способствует развитию умения читать и писать, обучению игре на инструменте и танцам.

В каждой пьесе сборника описаны два вида использования методики: движении Идла и ритмики. В движении Идла сквозные темы – это школа ходьбы и бега, школа тела, упражнения на полу, координация и использование мяча. В ритмике-восприятие метра, ритмов, музыкальной формы и других средств музыкальной выразительности. Используются ритмические инструменты, мячи, платки, ленты итп. Многослойные упражнения предлагают широкий выбор их использования. Описания движений представлены в свободной форме.

Человеческий голос, игра на инструментах и ритмическое движение тела – это основа для создания музыки и танца как видов искусства. Пусть музыка и движение будут для нас источником радости!

*"В воспитании движения можем развить взаимосвязь между музыкой и движением так далеко, что музыка через движение становится видимой и движение через музыку – услышанным." (Э.Идла)*

# ИСПОЛЬЗОВАННАЯ И РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Ilda, I., Normet, D., Tiik, A. (1991). Ernst Ilda – võlur Tallinnast. Tallinn: Eesti Raamat.
2. Ilda-Nilsson, D. (2005). Ilda-liikumine. Joonistused ja kirjeldused Ernst Ilda harjutustest. Tallinn: Rahvakultuuri Keskus.
3. Jukk, T., Laikre, T. (2001) Roheline. Muusika- ja liikumisõpetus. CD ja meetodiline juhend. Põltsamaa, Viljandi.
4. Kaus, K. (2014). Emile Jaques-Dalcroze'i rütmika ja pedagoogilised põhimõtted. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika: valik artikleid. Tallinn: EMTA, 210-228.
5. Kuivits, M., Jukk, T. (2010). Erinevate meeltesüsteemide kasutamine muusikaõpetuses. Muusika valdkonnaraamat põhikooliõpetajale. <http://opekava.innove.ee/erinevate-meelesusteemide-kasutamine-muusikaopetuses/>
6. Peterson, L.-M. (2013). Muusika ja liikumise seostest koolieelses muusikaõpetuses Ilda liikumisõpetuse näitel. Tallinn: EMTA magistritöö. [https://issuu.com/lana-mariapeterson/docs/lana-maria\\_peterson\\_muusika\\_ja\\_liik](https://issuu.com/lana-mariapeterson/docs/lana-maria_peterson_muusika_ja_liik)
7. Pullerits, M. (2014). Orff-pedagoogika. / Koost K. Kiilu, A. Sepp. Muusikaõpetuse didaktika. Valik artikleid. Tallinn: EMTA, 186-209.
8. Pullerits, M. (2018). Muusikakasvatus. / Koost K. Nugin, T. Õun. Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias. Tartu: Atlex, 265-285.

# РИТМИКА

 = TA

 = TI-TI

 = TIRI-TIRI

 = TAI-RI

 = TA-A

 = TA-A-A

# 1. МУЗЫКА ДЛЯ ХОДЬБЫ

Размер такта: 4/4

Музыка: умеренный темп для ходьбы (100)

Сольные инструменты: гитара, фортепиано, кахон

## Движение Идла

*Тема: спокойная ходьба, восприятие метра*

*Воздействие: общая подвижность*

- обычная ходьба через пятку по залу туда и обратно вместе с движением рук (подходит для разогрева)

## Ритмика

*Тема: метр, сильная и слабая доля такта*

- 4 такта ходьба по помещению вперемешку – 4 такта стоя на месте (импровизирование ритма на тело-инструменте)
- движение в разных направлениях – 4 или 2 такта в одном направлении, затем смена (туда и обратно, направо, налево, лицом вперёд, спиной вперёд итд, добавить движение рук)

## 2. ЧЕТЫРЕ ОСТАНОВКИ

Размер такта:	4/4
Музыка:	остановки образуют трезвучие
	1. Jo
	2. Jo-Mi
	3. Jo-Mi-So
	4. Jo-Mi-So-Jo´
Сольные инструменты:	скрипка, гlockеншпиль

### Движение Идла

Тема: *разные варианты ходьбы, правая и левая сторона*

Воздействие: *общая подвижность, координация, подвижность позвоночника*

- в начале и между остановками всегда 8 тактов ходьбы
- 1 остановка- руками дотронуться до правого колена
- 2 остановка- повторение прежнего движения и добавляется руками дотронуться до левого колена
- 3 остановка- повторение прошлых движений и добавляется взмах правой руки вверх
- 4 остановка- повторение прошлых движений и добавляется взмах левой руки вверх, выпрямление (растяжка)

### Ритмика

Тема: *метр, контраст в движении, трезвучие, уровни движения*

- разные виды ходьбы- ходьба через пятку, ходьба на пятках, ходьба на носочках итд
- разные направления- вперёд, назад, по кругу, попеременно итд
- во время остановок:
  - стоп, изменение позы тела или образы (от маленького до большого или от низкого до высокого)
  - разные уровни:
    - 1 остановка- Jo – приседание,
    - 2 остановка добавляется Mi- полуприседание
    - 3 остановка добавляется So- стоп
    - 4 остановка добавляется Jo´ - растяжка, руки наверху
  - приветствия с разными частями тела
  - разные точки опоры:
    - 1 остановка- 1 точка опоры (например, нога)
    - 2 остановка- 2 точки опоры (например, 2 ноги или рука и нога) итд

## **3.МАРШ**

Размер такта: 4/4

Музыка: маршевая музыка

Сольные инструменты: саксофоны, кларнет, малый барабан

### **Движение Идла**

Тема: *движение в определённом ритме, сохранение метра, чувство пространства*

Воздействие: *общая подвижность, осанка*

- передвижение по разным траекториям движения в помещении (в колонне, по кругу, по диагонали, вперемешку)

### **Ритмика**

Тема: *метр, сильная и слабая доля такта*

- марширование
- выполнение гимнастических упражнений, демонстрирует учитель или ребёнок (как в зеркале, эхо-игра итп)

## 4. ПОДПРЫГИВАЮ И БЕГАЮ (А В)

Размер такта: 4/4  
Музыка: 2-частная форма А В А В В А (часть А в ритме ТАЙ-РИ 8 тактов, часть В в ритме ТИ-ТИ 8 тактов)  
Сольные инструменты: фортепиано, гlockenspiel

### Движение Идла

Тема: *подпрыгивание, быстрый бег*

Воздействие: *координация, ритм, скорость*

- подпрыгивание и бег соответственно изменению ритма музыки

Дополнительные идеи:

- разные виды действий с мячом: часть А- ведение мяча, похлопывание по мячу или подпрыгивание с мячом в руках;  
часть В- движение между мячами или вокруг своего мяча

### Ритмика

Тема: *изучение формы АВ, ритм ТАЙ-РИ – подпрыгивающий или галопирующий шаг, ритм ТИ-ТИ – беговой шаг*

- часть А- подпрыгивающий или галопирующий шаг (по кругу);  
часть В- кружение на месте
- те же действия в двух группах: часть А- 1 группа по кругу;  
часть В- 2 группа внутри круга.

Группа, которая не двигается, приседает и смотрит на других.

## 5. ПОДПРЫГИВАЮ И ТРЕНИРУЮСЬ (АА В)

Размер такта: 4/4

Музыка: форма АА В АА В АА В АА (часть А- 4 такта и часть В- 4 такта), всё в мажоре

Сольные инструменты: фортепиано, гlockenspiel

### Движение Идла

Тема: *подпрыгивание*

Воздействие: *общая подвижность, координация*

- часть А- подпрыгивание в помещении двигаясь дальше по разным траекториям движения (например, по кругу, вперемешку);  
часть В- стоя на месте гимнастические упражнения, повторяя за учителем (например, присели-встали, хлопки, взмахи руками, поднятие ног)

### Ритмика

Тема: *изучение формы АА В, ритм ТАЙ-РИ – подпрыгивающее движение*

- хоровод: часть А- дети идут или подпрыгивают по кругу, некоторые дети в кругу и играют на ритмическом инструменте;  
часть В- круг останавливается и те, кто были внутри круга, выбирают новых детей в круг, отдавая свой инструмент
- те же действия с мячами

## **6. БЕГАЮ, ШАГАЮ И ТАНЦУЮ (А В)**

Размер такта: 4/4

Музыка: 2-частная форма АВ АВ АВ АВ (часть А- 4 такта и часть В- 4 такта), между частями 2 доли для перехода

Сольные инструменты: кларнет, саксофон, ударные инструменты

### **Движение Идла**

Тема: *ритмы ТИ-ТИ и ТА, движение под ритм музыки*

Воздействие: *восприятие разных ритмов в движении бег, ходьба, подпрыгивание*

### **Ритмика**

Тема: *выражение в движении 2-частной формы, визуализирование музыкальных ритмов ТА и ТИ-ТИ в движении*

- часть А- движение шагом беговым или ходьбы соответственно ритму; часть В- танец в свободной форме
- игра на ритмических инструментах или барабанах: часть А- сопровождение в ритмах ТА и ТИ-ТИ; часть В- импровизация своего ритма

## 7. БЕГ И МЯЧ (А В)

Размер такта: 4/4  
Музыка: 2-частная форма АВ АВ АВ АВ,  
(часть А- в ритме ТИ-ТИ;  
часть В- в разных ритмах)  
Сольные инструменты: кларнет, фортепиано

### Движение Идла

Тема: *бег или подпрыгивание и действия с мячом*

Воздействие: *ловкость, координация*

- часть А- бег или подпрыгивание, двигаясь вперемешку, с мячом в руках
  - 1В- ведение мяча
  - 2В- бросание мяча
  - 3В- катание мяча вокруг себя
  - 4В- катание мяча вперёд

### Ритмика

Тема: *восприятие 2-частной музыкальной формы и выражение музыкальных контрастов в движении*

- на протяжении одной части один ребёнок показывает движения или играет ритм на тело-инструменте, остальные одновременно его имитируют итд
- игра по ролям: ребёнок выбирает себе роль (например, животное, птица итп).  
В части А движение заранее обговорено (например, все двигаются по кругу);  
в части В находит каждый ребёнок сам подходящее к характеру музыки движение соответственно своей роли.

## 8. БЕГ 1

Размер такта: 4/4

Музыка: умеренный беговой темп (100)

Сольные инструменты: фортепиано, ударные, мелодика

### Движение Идла

Тема: *бег*

Воздействие: *выносливость, внимание*

- под руководством учителя бег по разным траекториям движения (например, по кругу, змейкой, по диагоналям)
- «Бег шеренгами»: дети стоят в одну шеренгу в дальней части зала, один ребёнок стоит в противоположной части зала лицом к остальным. Этот ребенок бежит через зал к другому, стоящему первым в шеренге, берёт его за руку и они вместе бегут обратно через зал. У них образуется противоположная шеренга. Действия повторяются-ребёнок, которого привели в новую шеренгу, бежит через зал за новым ребёнком итд. Бег закончится, когда все дети окажутся в новой шеренге. Дети, прибывшие в новую шеренгу, могут хлопать ритмы или прыгать на месте итп.
- бег в парах

### Ритмика

Тема: *беговой ритм, направление движения*

- «Камни и вода»: одна группа детей это «камни», они приседают. Другая группа- «Вода», они двигаются между «камнями». По сигналу учителя дети меняются ролями.
- различные беговые шаги (например, бег с подъёмом коленей, бег с захлестом голени)
- изменения в направлении движения (например, лицом, спиной, направо, налево, кружась).

## 9. БЕГУ И БРОСАЮ МЯЧ (А ВВ)

Размер такта: 4/4 и 2/4  
Музыка: 2-частная форма А ВВ А ВВ А ВВ  
(часть А- 4 такта и часть В- 4 такта)  
Сольные инструменты: ксилофон, фортепиано

### Движение Идла

Тема: *бросание и ловля мяча*

Воздействие: *ловкость, совместная работа глаз и рук*

- часть А- бег с мячом в руках; часть В- бросание и ловля мяча
- мячи на полу. Часть А- бег между мячами; часть В- бросание и ловля мяча.

### Ритмика

Тема: восприятие 2-частной контрастной музыкальной формы и её выражение в движении

- игра «Парашют» или со штангой:  
часть А- движение вперёд в договорённом направлении, держа в одной руке штангу  
часть В- поднятие и опускание штанги стоя на месте
- те же действия в одиночку с маленьким платком, двигаясь в помещении по кругу или вперемешку
- выражение двух контрастных характеров (например, кошки-мышки, дождинки- солнечные лучи)

## 10. БЕГ И СОТРУДНИЧЕСТВО

Размер такта:	4/4
Музыка:	A1, промежуточный такт (звучит аккорд); A2, промежуточный такт (аккорд). B1, промежуточный такт (аккорд); B2, промежуточный такт (аккорд). Каждая часть длится 4 такта.
Сольные инструменты:	фортепиано, ксилофон, ритмические инструменты

### Движение Идла

Тема: *умение сотрудничать*

Воздействие: *внимание, выносливость*

- дети находятся в зале по парам, друг у друга за спиной.  
A1- один ребёнок бежит за другим. В промежуточном такте впереди стоящий ребёнок делает ворота (упор стоя согнувшись).  
A2- сзади стоящий ребёнок пролезает под воротами несколько раз в течении всей музыкальной части.  
В промежуточный такт- пролезавший станет впереди стоящим и действия повторяются в частях B1-B2.  
Вариант: можно выполнять разные ворота и по-разному через них проходить.

Дополнительные идеи:

- игра «Зеркало» в парах: один из пары показывает движение или действие и второй повторяет, в переходный такт роли меняются.
- тоже действие с мячами

### Ритмика

Тема: *слушание музыкальной фразы и выражение её в движении (4 такта)*

- движения делаются по кругу или вперемешку в помещении
- игра на тело-инструменте
- действия зеркально или эхом

# 11. БУКАШКИ (А В С)

Размер такта:	4/4
Музыка:	3-частная форма А В С; в различных темпах, между каждой частью подготовленный переход к следующей части (новая музыка Э. и Л. Идла «Жукам „Sitikatele”»).
Сольные инструменты:	фортепиано, челеста

## Движение Идла

Тема: *игровое имитирование букашек, бег*

Воздействие: *выносливость, напряжение и расслабление*

- часть А- бег вперемешку, руки расправлены как крылья
- часть В- интенсивное движение рук и ног до кончиков пальцев, лёжа на спине, позвоночник на полу; во время аккорда- расслабление
- часть С- катание по полу, руки наверху; во время катания держать руки и ноги выпрямленными

## Ритмика

Тема: *восприятие 3-частной контрастной музыкальной формы и её выражение в движении*

- творческое движение соответственно изменениям в характере музыки

Тема: *три основных ритма (ТИ-ТИ, ТА, ТА-А) в движении. Лучше всего подходит младшим классам.*

- хлопанье ритма сидя на полу:  
часть А- ритм ТИ-ТИ; часть В- ритм ТА; часть С- ритм ТА-А.
- двигаясь в помещении вперемешку, используя различные направления движения (лицом, спиной, боком):  
часть А- бег; часть В- ходьба; часть С- напряжение-расслабление
- лёжа на полу:  
часть А- активные движения руками и ногами в ритме ТИ-ТИ;  
часть В- поднятие рук и ног в ритме ТА;  
часть С- растягиваем себя и сворачиваем в ритме ТА-А.
- те же действия в трёх группах (А: ТИ-ТИ, В: ТА и С: ТА-А):  
часть А- действия группы А; часть В- действия группы В;  
часть С- действия группы С.

Во время других частей дети, присев, следят за происходящим.

## 12. КРАДУСЬ И ПРЫГАЮ (А В)

Размер такта: 4/4 и 2/4  
Музыка: 2-частная форма АВ АВ АВ. Перед каждой частью А- проигрыш. Темпы: А- медленный, В- быстрый.  
Сольные инструменты: кларнет, скрипка

### Движение Идла

Тема: *ходьба на цыпочках, прыжки*

Воздействие: *внимание, равновесие*

- часть А- дети крадутся; часть В- прыгают

### Ритмика

Тема: *выражение темпа и характера музыки в движении*

- часть А- движение крадясь вперемешку; часть В- поиск пары и танец парами.  
Во время проигрышей перед частью А, за исключением самого начала, благодарим партнёра (например, обнимание, пожимание руке, поклон, поклон с приседанием);  
во время повторения музыки в части А- движение по одному и в части В- смена партнёров
- выражение двух контрастных характеров

## 13. МОЩНЫЙ И НЕЖНЫЙ

Размер такта:	4/4
Музыка:	2-частная форма с очень контрастным характером А В А В А+В (мощная и нежная тема звучат одновременно, 8 тактов); часть А 8 тактов- мощная тема, духовые инструменты; часть В 8 тактов- нежная, фортепиано
Сольные инструменты:	валторна, фортепиано

### Движение Идла

Тема: *действия с мячом*

Воздействие: *чувство ритма, координация, ловкость*

- все действия выполняются сидя (сидя на коленях, по-турецки, вытянув ноги)  
часть А- ведение мяча; часть В- катание мяча

Те же действия подходят для выполнения в парах.

### Ритмика

Тема: *контраст в музыке и движении, регистр/ уровень- низкий и высокий*

- ролевая игра: соответственно характеру музыки, подражание движениям своего персонажа
- действия двух групп или пар – «мощный» двигается, «нежный» следит, или наоборот, «сильный» следит, «нежный» двигается; последний раз делают вместе
- часть А- движение на низком уровне (например, на четвереньках, перекатываясь, ползком итд); часть В- движение на высоком уровне (например, на цыпочках, руки наверху итп).

## 14. РИТМ И ХАРАКТЕР 1

Размер такта:	4/4
Музыка:	часть А- постоянно повторяющийся ритм (8 тактов); часть В- разные звуки природы (журчание воды, пение птиц, кошка, собака, ветер, дождь, гроза, ветряные колокольчики)
Сольные инструменты:	кахон

### Движение Идла

Тема: *сосредоточенность, движение и стоп*

Воздействие: *ритм, внимание*

- во время ритмической части- сопровождение на тело-инструменте (сидя по-турецки), голоса природы- слушать с закрытыми глазами
- во время ритмической части- движение по кругу (взявшись за руки), голоса природы- слушать присев (за руки не держась)

### Ритмика

Тема: *контраст между статикой и движением*

- часть А- сидя на полу «игра на барабане» по своему телу и по полу;  
часть В- во время движения имитирование телом услышанных голосов
- часть А- движение в помещении вперемешку, всё пространство это «барабан»;  
часть В- изображение услышанных голосов статичной фигурой.

# 15. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА С ПЕНИЕМ ПТИЦ

Размер такта: 3/4  
Музыка: форма А В А  
Сольные инструменты: фортепиано и голоса птиц

## Движение Идла

Тема: *расслабление*

Воздействие: *успокоение*

- Лежание в удобном положении
- Рисование пальцем на спине другого ребёнка

## Ритмика

Тема: *слушание музыкальной фразы, восприятие её длины и выражение в движении*

- «Волшебный лес»: каждый ребёнок в форме дерева (коряга, прямое, изогнутое, раскидистое, лежащее и др) и остаётся в этом положении. Часть А- в течении одной фразы (4 такта) двигается 1 ребёнок (или учитель), встаёт перед кем-то и принимает его форму дерева. Во время следующей фразы двигается выбранный ребёнок до какого-либо следующего ребёнка и принимает его форму дерева итд. Часть В- все вместе меняют месторасположение и позу, расслабление в ритме ТА-А-А, часть А- повторяется.
- «Игра в зеркало»: один ребёнок руководит и показывает движения, второй «отзеркаливает» его- повторяет движения.
- «Собирание с собой»: дети лежат на полу. Учитель дотрагивается до одного ребёнка, который поднимается и подходит к учителю. Взявшись за руки, дотрагиваются до следующего ребёнка и так до тех пор, пока все дети будут «собранны». Спокойно прогуливаясь, дети двигаются до конца музыки.

## 16. МУЗЫКА ШАГА

Размер такта: 4/4  
Музыка: спокойный темп для ходьбы  
Сольные инструменты: саксофон, гитара, гlockenspiel

### Движение Идла

Тема: *ходьба*

Воздействие: *сотрудничество, внимание, чувство пространства*

- Расхождение и схождение
  1. Группа двигается из центра зала в одной колонне через зал. Затем из конца зала направляется первый ребёнок,двигающийся налево, второй направо итд. Происходит движение в первоначальное положение.
  2. Движение через зал в парной колонне и распределение по парам налево и направо.
  3. Движение по 4 человека в колонне и распределение по парам налево и направо.
  4. Снова движение в парной колонне и распределение по одному налево и направо.

Дополнительные идеи:

- Различные шаги (например, поперечный, прыжковый, переменный шаг итд)

### Ритмика

Тема: *метр, сильная и слабая доля такта*

- Движение разными шагами (8 или 4 доли), стоять (задания на месте. Например, фигуры, хлопанье ритма итд)
- Изменение ритма шага и направления движения

## 17. ВОСЕМЬ ОСТАНОВОК

Размер такта: 4/4

Музыка: каждая фраза 8 тактов, остановки образуют гамму:

1. JO
2. JO-LE
3. JO-LE-MI
4. JO-LE-MI-NA
5. JO-LE-MI-NA-SO
6. JO-LE-MI-NA-SO-RA
7. JO-LE-MI-NA-SO-RA-DI
8. JO-LE-MI-NA-SO-RA-DI-JO'

Сольные инструменты: скрипка, блокфлейта, гlockenspiel

### Движение Идла

Тема: *разные варианты ходьбы и положения тела, правая и левая сторона, движение и стоп*

Воздействие: *общая подвижность, координация, подвижность позвоночника*

- в начале и между остановками всегда 8 тактов ходьбы
- 1 остановка ноги на ширине плеч, низкий наклон вперёд, руки на правой голени
- 2 остановка повторение предыдущего и добавляется низкий наклон вперёд, руки на левой голени
- 3 остановка повторение и добавляется наклон вперёд, ладоши на коленях
- 4 остановка повторение и добавляются ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, выпрямление туловища
- 5 остановка повторение и добавляется наклон туловищем вправо
- 6 остановка повторение и добавляется наклон туловищем влево
- 7 остановка повторение и добавляются руки на затылке скрестив пальцы
- 8 остановка повторение и добавляются руки наверху, подъём на носках

Дополнительные идеи:

- во время ходьбы- ведение мяча, во время остановок- разные виды бросания мяча
- закрепление правой и левой стороны при помощи бросания и ведения мяча

## **Ритмика**

Тема: *метр, движение и стоп*

- Ходьба вперемешку- во время остановок образуются группы  
1 остановка- по одному, 2 остановка- по парам, 3 остановка- втроём,  
4 остановка- вчетвером итд
- Ходьба парами- во время остановок пары находят точки  
соприкосновения тел соответственно количеству долей в музыке (1–8)
- Хороводная игра: 8 детей шагают по кругу взявшись за руки, лицом по  
направлению движения.

Во время 1 остановки один ребёнок заходит в круг и говорит «один».

Движение продолжается под музыку, ребёнок внутри круга шагает в  
противоположную сторону.

Во время 2 остановки ребёнок внутри круга говорит «один», в круг заходит  
второй ребёнок и говорит «два». Игра продолжается пока все дети не  
окажутся в кругу, двигаясь в противоположную сторону.

# 18. ДРУГ С ДРУЖКОЙ ПО ОЧЕРЕДИ

Размер такта: 4/4

Музыка: гlockеншпиль и гитара играют мелодию поочередно по 8-4-2-1-1 доле. Первая часть пьесы в ритме ТА, вторая часть в ритме ТИ-ТИ.

Сольные инструменты: челеста и гитара

## Движение Идла

Тема: *мяч и ритм*

Воздействие: *ловкость, ритм, координация*

- ведение мяча в двух группах; исходное положение: сидя по-турецки, мяч перед собой

Такты 1-2	1 группа ведёт мяч (ударяют мяч об пол) 8 раз в ритме ТА, в то же время 2 группа сидит по-турецки, мяч перед собой.
Такты 3-4	смена действий в группах
Такт 5	1 группа ведёт мяч 4 раза, 2 группа сидит по-турецки, мяч перед собой.
Такт 6	смена действий в группах
Такт 7	1 группа ведёт мяч 2 раза, затем 2 группа ведёт мяч 2 раза.
Такт 8	1 группа ведёт мяч 1 раз, затем 2 группа ведёт мяч 1 раз. На третий удар в такте обе группы одновременно ударяют сильно мячом об пол и ловят мяч наверху.
Такты 9-16	повторить действия тактов 1–8. Вести мяч начинает 2 группа.
Такты 17-32	повторить действия тактов 1–16 в ритме ТИ-ТИ.

## Ритмика

Тема: *ритмы ТА и ТИ-ТИ*

- ходьба, ходьба на носочках, бег или прыжки соответственно ритму музыки, в парах или в двух группах.
- исполнение ритма на тело-инструменте стоя или двигаясь

## 19. СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА И РАЗМАХИВАНИЯ (4/4 и 3/4)

Размер такта: 4/4 и 3/4

Музыка: 2-частная музыка: часть А- 4/4 и часть В- 3/4

Сольные инструменты: скрипка

### Движение Идла

Тема: *общая разминка, упражнения с мячом*

Воздействие: *общая физическая подвижность*

- часть А (4/4)- ходьба, часть В (3/4)- размахивания

Дополнительные идеи:

- часть А- ведение мяча при ходьбе; часть В (3/4)- бросания мяча стоя
- часть А- ведение мяча при ходьбе; часть В (3/4)- бросания мяча «эхом», дети следят и повторяют за учителем

### Ритмика

Тема: *переменный размер, сильная и слабая доля такта, длина фразы*

- часть А – ходьба по одному (8 тактов А1), нахождение ближайшего партнёра и вместе движение (8 тактов А2); часть В- кружение парами, покачивание и любые танцевальные действия
- в парах: часть А- пожатие рук; часть В- кружение партнёром
- сидя по кругу:  
часть А- передавание мяча из рук в руки во время сильной доли такта (8 тактов А1), новая фраза в другом направлении (8 тактов А2);  
часть В- катание мяча друг другу на первую долю такта

## 20. ДВИГАЮСЬ, НАПРЯГАЮСЬ, РАССЛАБЛЯЮСЬ (АА В)

Размер такта:	4/4
Музыка:	2-частная форма АА В АА В АА В аа б АА; А/В в мажоре, а\ б б в миноре; АА (4 + 4 такта) и В (4 такта)
Сольные инструменты:	гитара, фортепиано

### Движение Идла

Тема: *спортивная ходьба, напряжение и расслабление*

Воздействие: *восприятие тела, координация*

- часть А- спортивная ходьба или подпрыгивания; часть В- напряжение и расслабление на месте. В минорной части музыки на месте- растяжка, расслабление

Дополнительные идеи:

- часть А- ведение мяча, кругами вокруг себя; часть В- на месте ведение мяча или бросание мяча; в минорной части музыки катание мяча вокруг себя или между ногами в позиции на ширине плеч или кручение мяча руками
- подпрыгивание и упражнения на месте, в минорной части наклоны и растяжка

### Ритмика

Тема: *изучение формы АА (4+4 такта) В (4 такта), ритм ТАЙ-РИ, мажор и минор*

- Часть А- движение по кругу спокойным, прыжковым или галопным шагом (А1- против часовой стрелки и часть А2- по часовой стрелке);  
Часть В- контраст в движении, в траектории и в уровне:
  - движение в круг и обратно или приседание и подъём
  - кружение на месте в одном направлении (В1), в другом направлении (В2)
  - тело-инструмент с направлением сверху вниз (В1), тело-инструмент с направлением снизу вверх (В2)
- в минорной части музыки растяжка (2 удара ТА-А) и расслабление (2 удара ТА-А)

Возможно делать на полу.

## 21. ПРУЖИНЯЩИЙ ШАГ И БЕГ (А В)

Размер такта: 4/4

Музыка: 2-частная форма АВ АВ АВ, перед каждой частью А- проигрыш. Темпы: А- спокойный, В- быстрый, последняя часть В- ускоряя.

Сольные инструменты: скрипка, гитара

### Движение Идла

Тема: *пружинящая ходьба, бег*

Воздействие: *выносливость, координация*

- часть А- пружинящая ходьба; часть В- спортивная ходьба и бег

Дополнительные идеи:

- «Математический танец»:
  - 1А- пружинящая ходьба по одному, двигаясь вперемешку; В- ребёнок находит партнёра и с ним танцует
  - 2А- пружинящая ходьба парами, взявшись за руки; В- дети находят вторую пару и танцуют вчетвером
  - 3А- пружинящая ходьба «змейкой» вчетвером, взявшись за руки; В- дети образуют круг, движение по кругу

### Ритмика

Тема: *разные темпы и их выражение в движении*

- часть А- спокойная ходьба; часть В- танец. Например, В1- верхняя часть туловища и руки или тело-инструмент, В2- добавляются ноги
- те же действия с партнёром

## 22. ТА – ТИ-ТИ – ТА-А

Размер такта: 4/4

Музыка: 2-частная форма А В А В А В; в частях А в определённом ритме ТА, ТИ-ТИ и ТА-А ритмы; в части В- разные ритмы



Сольные инструменты: саксофон, кларнет

### Движение Идла

Тема: танцевальное движение

Воздействие: ритм, координация

- часть А- пружинящая ходьба; часть В- подпрыгивание, галоп или полька

Дополнительные идеи:

- начальное обучение танцу: А- по одному спокойный шаг (ТА, ТА-А) и переменный шаг (ТИ-ТИ) по ритму; В- изучение танцевальных приёмов с партнёром, подпрыгивания, галоп или полька

### Ритмика

Тема: основные ритмы ТА, ТИ-ТИ, ТА-А, 2-частная музыкальная форма, координация

- ритмы в движении: ТА- шаг, ТИ-ТИ- бег, ТА-А- приседание или стоп
- часть А- движение под ритм музыки (в ритмах ТА, ТИ-ТИ, ТА-А); часть В- танец в свободной форме
- часть А- игра ритма на тело-инструменте или на ритмическом инструменте под ритм музыки;
- часть В- импровизирование ритма; для успевающих- одновременное движение ног в том же ритме вместе с игрой на инструменте

## 23. СМЕНА ШАГА ИЛИ ТИ-ТИ ТА

Размер такта: 4/4

Музыка:

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ ХОДЬБА

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ БЕГ

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ ПОДСКОК

ПЕРЕМЕННЫЙ ШАГ ХОДЬБА

Сольные инструменты: фортепиано, саксофон

### Движение Идла

Тема: танцевальное движение

Воздействие: ритм, координация

- переменный шаг, ходьба, бег, подскок- соответственно ритму музыки
- движение под ритм музыки по одному, парами, четвёрками или группами

### Ритмика

Тема: музыкальная форма (такт, предложение, фраза, повторения), слушание и закрепление ритмических фигур с помощью движения

- слушание и различение в музыке ритмов ТИ-ТИ и ТА; одновременно с музыкой имитация ритмов хлопками, похлопываниями и играя на телодвижении; те же действия двигаясь в помещении
- ритмы ТА и ТИ-ТИ ногами (ТА- ходьба, ТИ-ТИ- бег) вперемешку в помещении; позже и двигаясь по кругу
- соединение движений ногами и руками: ТИ-ТИ- хлопки, ТА- ходьба и наоборот
- хлопанье метра (ритм ТА), движение ног соответственно ритму музыки переменным, беговым, спокойным или подскакивающим шагом
- движение змейкой или по кривой за ведущим танцором по одному или парами, по принципу танца колонной

## 24. ВЕДЕНИЕ МЯЧА (УДАРЕНИЕ МЯЧА ОБ ПОЛ)

Размер такта: 4/4

Сольные инструменты: электрогитара

### Движение Идла

Тема: *ведение мяча (ударение мяча об пол)*

Воздействие: *ловкость, координация*

- упражнения с мячом, ведение мяча в движении и сидя

Дополнительные идеи:

- последовательное ведение мяча по кругу сидя (с каждым новым тактом присоединяется новый ребёнок), пока весь круг не заиграет
- комбинации с мячами сидя

### Ритмика

Тема: *метр, сильная и слабая доля такта в музыке, координация, ловкость, точность*

- ведение мяча во время сильной доли такта
- ведение мяча перед собой в разные доли такта, одновременно двигаясь вперемешку по помещению, не дотрагиваясь до напарника
- сидя по кругу катание мяча через круг в разные доли такта
- дети стоят по кругу, лицом в круг. В кругу находится учитель или ребёнок, который ведёт мяч - ударяет об пол на заранее договорённую долю (на 1, 2, 3 или 4) и передаёт мяч другому ребёнку из круга. Этот ребёнок отвечает учителю или ребёнку обратно передачей мяча на ту же самую долю. Стоящий в кругу, передаёт мяч, ударяя им об пол, следующему ребёнку итд.
- работа в парах- один ребёнок ударяет об пол или катит мяч второму ребёнку в определённую долю такта. Второй ребёнок отвечает- на ту же самую долю передаёт мяч обратно (катит или ударяет об пол). Меняются доли.

## 25. БЕГ 2

Размер такта: 4/4  
Музыка: переложение- М.Мошковский.  
Этюд g-moll Op 72, №2  
Сольные инструменты: фортепиано

### Движение Идла

Тема: бег

Воздействие: *выносливость, сотрудничество, восприятие пространства*

- бег, размахивания
- «Бег углами»: детей делят на 3 группы и распределяют в три разных угла помещения так, чтобы передний угол остался свободным. Руководитель стоит в центре зала на первом плане. По сигналу бубном бежит приглашённая группа из дальнего угла по диагонали в пустой угол и дальше двигается спокойным шагом по залу, по прилежащей стороне, в другой дальний угол, где ждёт следующего сигнала. Так происходит в каждой группе: бег по диагонали, ходьба по прилежащей стороне зала.

### Ритмика

Тема: *метр, фраза, восприятие пространства*

- в движении- семенящий бег, перекатывание, кружение, круговые движения
- в помещении используются длинные прямые, диагонали
- инвентарь- ленты, полотна, платки

## 26. КИДАЮ МЯЧ или ПОЛНАЯ СТУПНЯ (LABAJALG)

Размер такта: 3/4  
Музыка: Labajalg  
Сольные инструменты: волынка, варган, фортепиано

### Движение Идла

Тема: *бросание мяча*

Воздействие: *ловкость, координация*

- различные виды бросков мяча
- бросание мяча эхо-игрой: дети следят и повторяют за учителем; следят и повторяют за напарником; договорённая заранее последовательность бросков двумя группами

### Ритмика

Тема: *размер такта  $\frac{3}{4}$ , подготовка шагов полной ступнёй*  
(Labajalasamm)

- подготовка шага на всей ступне: «медвежья походка» или «топающий шаг»
- движение по разным траекториям (например, по круговой, дугой, змейкой, в завитке)
- качание по одному, с напарником, в большом кругу, одновременно с движением рук

## 27. ЛЕГАТО И СТАККАТО

Размер такта: 4/4  
 Музыка: легато 4 такта, стаккато 4 такта, легато 2 такта, стаккато 2 такта, легато 2 такта, стаккато 2 такта; с самого начала повторить  
 Сольные инструменты: гитара, челеста

### Движение Идла

Тема: *тренировка мышц, напряжение и расслабление*

Воздействие: *сила, восприятие мышц, координация*

Музыкальное вступление 2 такта		Первоначальное положение на спине
<i>Легато</i>	Такт 1	Подъём в положение сидя, руки перед собой поднять вверх. Растяжка.
	Такт 2	Опуститься на спину, с округлой спиной; руки перед собой опустить вниз.
	Такт 3	Повторить действия 1 такта.
	Такт 4	Повторить действия 2 такта. Сгибание ног перед собой.
<i>Стаккато</i>	Такт 5	На 1-2 доли выпрямить ноги перед собой, пальцы ног на себя. Напрячь. На 3-4 доли сгибание ног. Расслабление.
	Такты 6-8	Повторить действия 5 такта.
<i>Легато</i>	Такты 9-10	Повторить действия 1-2 тактов. Сгибание ног перед собой.
<i>Стаккато</i>	Такты 11-12	Повторить действия 5 такта.
<i>Легато</i>	Такты 13-14	Повторить действия 1-2 тактов. Сгибание ног перед собой.
<i>Стаккато</i>	Такты 15-16	Повторить действия 5 такта. На последней доле ступни на пол, на ширине бёдер.
<i>Легато</i>	Такт 17	На 1-2 доле поднять бёдра, на 3-4 доле опуститься на спину.
	Такты 18-20	Повторить действия 17 такта.
<i>Стаккато</i>	Такт 21	На 1 долю правая нога вперёд, пальцы ног на себя, На 2 долю левая нога вперёд, пальцы ног на себя. Напрячь. На 3 долю- расслабление правой ноги, На 4 долю- расслабление левой ноги.

	Такты 22-24	Повторить действия 21 такта.
<i>Легато</i>	Такты 25-26	Повторить действия 17 такта.
<i>Стаккато</i>	Такты 27-28	Повторить действия 21 такта.
<i>Легато</i>	Такты 29-30	Повторить действия 17 такта.
<i>Стаккато</i>	Такты 31-32	Повторить действия 21 такта.
Музыкальная концовка 2 такта		На спине, свернуться в комок, руками обнять колени, голова- к коленям. На спине, руки наверху. Растяжка. Расслабление всего тела.

## Ритмика

Тема: *легато- связанно и стаккато- отрывисто*

- выражение разных музыкальных штрихов в движении:  
легато- текуче, связанно; стаккато- остро, отрывисто
- тоже в парах- один ребёнок- это легато, другой- стаккато, затем смена ролей
- кисточка рисует руками поочерёдно: легато- длинные взмахи кисти, стаккато- точки
- в парах рисование лёжа на полу на спине (пальцем, маленьким мячиком)

## 28. МУЗЫКА ПЯТИ НОТ

Размер такта: 4/4

Музыка: вступление (2 такта+ 2 доли), саксофон играет 1 такт, гlockеншпиль повторяет ту же мелодию, всего 20 тактов, затем музыкальная концовка. В мелодии используется 5 ступеней:  
Jo-Le-Mi-Na-So

Сольные инструменты: саксофон, гlockеншпиль

### Движение Идла

Тема: *расслабление*

Воздействие: *успокоение, координация*

- спокойная ходьба и деятельность на месте снизу вверх (пальцы ног, колени, бёдра, плечи) и сверху вниз (растяжка, хлопок наверху, дотрагивание до плеч, до коленей).

### Ритмика

Тема: *метр, такт, рисунок мелодии*

- ходьба или деятельность на месте, повторяя за учителем (успевающие выбирают сами порядок действий)
- движение «зеркало» или «эхо»
- показать движение мелодии руками; петь под мелодию

## 29. РИТМ И ХАРАКТЕР 2

Размер такта:	4/4
Музыка:	часть А- ритм, кахон и варган (4 такта); часть В- различные голоса (бегающих детей, стук каблуков, ходьба по щебню, велосипед, мотоцикл, машина, поезд, вертолёт, детский смех)
Сольные инструменты:	кахон, варган

### Движение Идла

Тема: *сосредоточенность*

Воздействие: *ловкость, скорость, координация*

- Движение и стоп

Дополнительные идеи:

- часть А- катание (отталкивание) мяча ногой; часть В- остановка, остановить мяч ногой, для успевающих дотрагивание до мяча разными частями тела
- часть А- катание (отталкивание) мяча ногой; часть В- движение к новому мячу

### Ритмика

Тема: *контрастное движение, чувство направления, метр*

- Часть А- во время звучания ритмов- движение в разных шаговых ритмах, вариантах движения, направлениях. Часть В: во время звучания голосов- замереть в образе, удерживая равновесие
- Часть А- неподвижный образ; часть В- имитирование услышанных голосов в движении
- Часть А- ходьба по кругу или вперемешку; часть В- имитирование услышанных голосов в движении

## 30. РАССЛАБЛЯЮЩАЯ МУЗЫКА С ШУМОМ МОРЯ

Размер такта: 4/4  
Музыка: очень медленный темп  
Сольные инструменты: фортепиано и звуки моря

### Движение Идла

Тема: *расслабление*

Воздействие: *успокоение*

- Дети лежат на полу на животе, лоб ложится на руки, глаза закрыты. Учитель двигается между детьми. Дотрагивается до одного ребёнка, который поднимается и начинает медленно двигаться впереди учителя. Впереди движущийся ребёнок нежно дотрагивается до следующего лежащего ребёнка, который поднимается и встаёт в начало колонны итд, пока все дети не поднимутся и окажутся в двигающейся колонне.
- Первоначальное положение то же. Учитель дотрагивается до первого ребёнка и сам уходит в заранее обговорённое место в позу завершения урока (например, сидят на полу в кругу). Ученик дотрагивается в свою очередь до следующего ребёнка и следует за учителем итд, пока все не окажутся в позе завершения урока.

