



# Ritmiskie vingrinājumi

Metodiskais plāns vienai tautas deju nodarbībai

VIKTORIJA HOMMA - SNARSKA

2020

## MĒRĶIS

Veicināt ritma izjūtu.

## UZDEVUMS

Sniegt elementāru zināšanu un prasmju apguvi ritmikā un dejā.

## MĒRĶAUDITORIJA

Tautas deju audzēkņi 6-7 gadu vecumā.

## REZULTĀTS

-pateicoties izteiksmes līdzekļiem, veidojam plašas ritmiskas skaņas.

- visdažādākā satura ritma un muzikālās rotaļas, dziesmu inscenējumi ar mūzikas instrumentiem;

Bērniem izdalīti skaņu instrumenti (kociņi, zvārguļi). Bērni piesit kociņus vai zvārguļus uz katru dziesmu pavadījuma takti vienu reizi vai divas reizes.

- aplī ritmizējam ar rokām un kājām, ar mūzikas un bez mūzikas palīdzības.

-izmantojam dejiskus vingrinājumus – apgūstot tautu deju soļus „Plaukstiņpolka”.

# DEJAS RAKSTURS

**Plaukstiņpolka** ir dejojama ļoti uzmanīgi un mīli. Tuvinot augumam, dažādas auguma daļas, mainās saskarsmes noskaņa un raksturs. Plaukstas vēlams viegli sasist, bet pirkstus ļoti uzmanīgi satuvināt. Ja dejo, satuvinot auguma daļas, tad saskarsme nekad nav uzstājīga.

Pirmajā daļā (plaukstas) jādejo atbilstoši patiesajai attieksmei pret pārinieku. Pirkstu saskarsmes vietā, protams, var būt plecu, elkoņu, ceļu, pēdu saskarsme.

Otrajā daļā (galops) pāra dalībniekiem jāpaliek tādā pozā kā beigusies pirmā daļā. Tas ļaus dažādot otro daļu, tā dejai piešķirot garšu.

## Sākuma stāvoklis

Dejotāji nostājas aplī – puīši apļa iekšpusē ar seju pret meitām, kuras stāv apļa ārpusē un raugās uz puīšiem. Brīvās rokas gar sāniem.

## Plaukstas 8 taktis

1.takts. Pārinieki divas reizes sasiņ savas plaukstas.  
2.takts. Pārinieki saliek kopā labo roku rādītājpirkstus.  
3.takts. Atkārtoti 1.takts darbību.  
4.takts. Pārinieki saliek kopā kreiso roku rādītājpirkstus.  
5.takts. Atkārtoti 1.takts darbību.  
6.takts. Pārinieki saliek kopā labo un pēc tam kreiso roku rādītājpirkstus.  
7.takts. Pārinieki savstarpēji saliek kopā abu roku rādītājpirkstus.  
Deju atkārtojot, kopā liek plaukstas, pēdas, elkoņus.

## Galops vai polka 8 taktis

Pārinieki satveras ar abām rokām un dejo sešpadsmit galopa vai polkas soļus pa dejas ceļu. Deju atkārtojot, satveras ar elkoņiem vai visi kopā sadodamies rokās deju pa apli.

Mūsdienās Plaukstiņpolku var atzīt par nacionālu deju, jo to māc gandrīz katrs Latvijas iedzīvotājs. Bērniem tautas dejas ir pievilcīga ar savu dabiskumu. Deja ir veids kā bērniem trenēt, kopt un uzturēt labā fiziskā formā savu augumu. Dejā bērni var izpaust prieku par savu esamību, spēj saskaņot savu prieku ar esošiem ritmiem un norisēm.