

**Сборник стихотворений для  
ритмической части урока в  
вальдорфской школе**

**КУПИТИ**

У цю збірку увійшло багато віршів російською мовою з вправами і коментарями для вчителів. Вправи мають гармонізуючий і терапевтичний характер, їх можна використовувати в ритмічній частині головного уроку, на уроках руху та мовлення, а також в індивідуальній роботі з дітьми - від дошкільного віку до старших класів. У збірці також наведені вправи для дорослих. Автор та видавці сподіваються, що вміст цієї збірки буде сприяти подальшим пошукам учителя та доборі власного матеріалу. Книга призначена для класних учителів вальдорфської школи, лікувальних педагогів, учителів евритмії, спеціалістів з мистецтва мовлення, а також широкого кола читачів, які бажають розібратися в нюансах мови, ритмів та їх сполученні з рухами.

Антие Катрин ПОЛАЧЕК



СБОРНИК СТИХОТВОРЕНИЙ  
для ритмической части урока  
в вальдорфской школе



Антие Катрин Полачек

СБОРНИК СТИХОТВОРЕНИЙ  
для ритмической части урока  
в вальдорфской школе

Издание второе



Киев  
НАИРИ  
2015

УДК 811.161.1(075.3)

ББК 81.2рос-922

П49

Оформление обложки — Галина Анненко.

**Полачек А.К.**

**П49** **Сборник стихотворений для ритмической части урока в вальдорфской школе. Второе издание. — К.: Изд-во «НАИРИ», 2015. — 192 с.**

**ISBN 978-966-8838-43-9**

В этот сборник вошло множество стихотворений на русском языке с упражнениями и комментариями для учителей. Упражнения носят гармонизирующий и терапевтический характер, их можно использовать в ритмической части главного урока, на уроках движения и речи и в индивидуальной работе с детьми — от дошкольного возраста до старших классов. В сборнике также приведены упражнения для взрослых.

Автор и издатели надеются, что содержание этого сборника будет способствовать дальнейшим поискам учителя и сбору своего собственного материала.

Книга предназначена для основных учителей вальдорфской школы, лечебных педагогов, учителей эвритмии, специалистов по искусству речи, а также широкого круга читателей, желающих разобраться в нюансах речи, ритмов и их соединения с движением.

**ББК 81.2рос-922**

ISBN 978-966-8838-43-9

© «НАИРИ», редакция, оформление,  
2010, 2015

# Содержание

От издателя . . . . .	6
Предисловие . . . . .	7
Ориентация в пространстве и баланс жизненных сил . . . . .	8
Мир жизни . . . . .	24
Стихии . . . . .	30
Мир животных . . . . .	40
Мир человека . . . . .	55
Ритмы . . . . .	73
Мир звуков речи . . . . .	129
Мир цвета . . . . .	167
Мир музыкальных звуков . . . . .	177
Мир эвритмии . . . . .	180
Приложение. Лечащая сила слова и ритма . . . . .	188

# От издателя

С Антие Полачек судьба свела меня в Одессе в пасхальное время 1995 года. Вальдорфская школа «Ступени», которую мы основали с моими коллегами и энтузиастами-родителями, в то время занимала 3 группы обычного детского сада в сердце Одессы, на Молдаванке. Мы делали с Антие упражнения, и нам открывался новый смысл ритмического движения, стихотворений и их влияния на ребенка. Мой класс, который я вела как основной учитель, был вторым, и до окончания восьмого класса нам предстояло пройти еще длинный путь.

Сначала у меня возникло удивление: как эта женщина из Германии смогла так глубоко погрузиться в русскую поэзию, как она нашла путь к тем стихам, с которыми мы связаны с раннего детства, и как смогла пережить их так глубоко, что нашла именно «те самые» движения, действующие на ребенка благотворно, гармонизирующе и терапевтически?! Я увидела, какая глубокая работа стоит за каждым движением. В кулуарах мы подшучивали над любимой фразой Антие «Rudolf Steiner hat gesagt...» («Рудольф Штайнер сказал...»), но с внутренним уважением к тому, как, прислушиваясь к указаниям Рудольфа Штайнера, можно проделать такую мощную самостоятельную исследовательскую работу.

Я простояла тогда 4 часа у старого копировального аппарата (1995 год!) в учреждении одного из наших родителей, делая 10 копий рукописной книжки, которую привезла нам Антие. В то время она не могла ее опубликовать, но хотела поделиться с нами своими наработками.

Мой экземпляр зачитан буквально до дыр, все шесть лет работы с классом в Одессе и последующие шесть лет работы с классом в киевской вальдорфской школе «София» он сопровождал меня и помогал, иногда очень неожиданно. Не только ритмические движения, но и материал для географии и старых профессий, физики и математики я черпала из него.

Я очень рада, что сегодня мы можем издать эту книжку. Радость омрачает лишь то, что следы Антие Полачек затерялись и мы не можем найти ее, чтобы спросить у нее разрешения на публикацию и вручить ей авторские экземпляры. Но помня слова, с которыми она передала мне свою книгу для тиражирования, я все же отважилась на этот шаг. Может быть, книга найдет автора.

Обращаясь к вальдорфским учителям, лечебным педагогам и эвритмистам, которые будут использовать эту книгу, я хочу пожелать им творческих успехов и вдохновения. Тем же, кто с подобным подходом знакомится в первый раз, я желаю новых открытий. Комментарии к упражнениям сделаны таким образом, что педагогу нужно самому несколько раз проделать упражнение, прежде чем делать его с детьми, пережить его действие на себе, и тогда только то или иное упражнение будет работать правильно.

Мы сохранили все рисунки, сделанные Антие Полачек своей рукой, и надеемся, что вы, несмотря на некоторые погрешности в комментариях, оцените их теплоту.

*Наринэ Мальцева*

# Предисловие

Это сборник стихотворений для ритмической части основного урока в вальдорфской школе создавался в течение двух лет, когда я преподавала на вальдорфском семинаре и в вальдорфской школе в Москве. Все учителя и преподаватели, а также студенты и ученики своими вопросами помогали мне в написании этой книги. Особенно я хочу поблагодарить Наталью Сеник, которая решила делать со мной диплом о ритмической части основного урока.

Содержание не идеально, и русский язык — не мой родной язык, но Марк Твен однажды сказал: «He does not know English, who only English knows» («Тот не знает английского, кто говорит только по-английски»). Поэтому можно сказать, что человек, который говорит на разных языках, способен лучше воспринимать особенности конкретного языка. Я хочу поблагодарить студентов, которые помогали мне формулировать задания. Конечно, все это еще несовершенно, но я отважилась сделать первый шаг, потому что меня просили об этом учителя русского языка, учителя вальдорфской школы, эвритмисты и студенты семинара по вальдорфской педагогике.

Я надеюсь, что содержание этого сборника будет способствовать вашему дальнейшему поиску и сбору своего собственного материала. Было бы хорошо, если бы в будущем мы могли продолжать обмениваться материалом.

Эта работа предназначена для выпускников вальдорфских семинаров или тех, кто изучал «Общее учение о человеке» Рудольфа Штайнера.

Движение, связанное с речью, — первая ступень к тому, чтобы открыть мир жестов для детей и учителей. Все эти движения вы можете проделывать с детьми, проговаривая стихотворения. Эвритмия — еще на одну ступень выше. В эвритмии рецитатор говорит, а эвритмист двигается.

Учителя, не работающие в вальдорфской школе, также могут найти интересным этот сборник. Но для того, чтобы работать с ним продуктивнее, хорошо иметь представление об «Общем учении о человеке», или по крайней мере проделывать упражнения со сведущим человеком.

Я хочу поблагодарить Марию Савич и Машу Поццо. Семена, которые они посеяли в нас, как невидимый мост продолжают помогать развитию эвритмии в России.

Я также хочу поблагодарить доктора Олафа Ольтмана и доктора Эрнста Михаэля Краниха. Они прокладывают мост между наукой и искусством. Их исследования в области метаморфоза в мире растений и эволюции в мире животных открывают студентам новые возможности мышления, которое может стать настолько подвижным, что будет исходить из того же источника, что и эвритмия.

*Антие Катрин Полачек,  
Москва, день Иоанна, 1994*

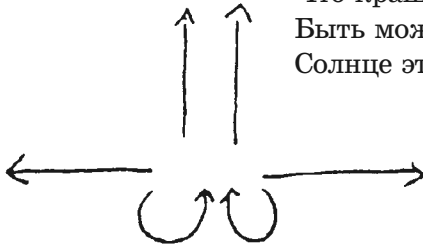
# Ориентация в пространстве и баланс жизненных сил

Приведенные далее упражнения направлены на укрепление жизненных сил ребенка. Они носят иной характер, нежели физкультура, которая больше способствует росту мышц и укреплению суставов. Эти упражнения помогают формированию телесности ребенка таким образом, что тело становится здоровым инструментом жизненных и душевных сил.

Упражнения на ориентацию в пространстве помогают ребенку связаться с трехмерным пространством изнутри. Здесь приведены стихотворения, которые с помощью образов помогают ему соединить свою душу с упражнением. Чем больше мы обучаем ребенка таким образом, тем больше он может построить свой телесный инструмент так, чтобы действовать через него как свободный человек.

Что выше леса?  
Что краше света?  
Быть может, в сердце  
Солнце это!

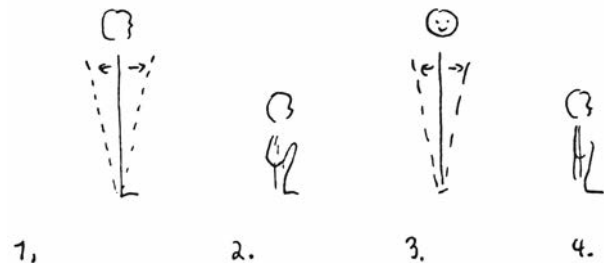
А. Полачек



## Равновесие эфирных сил в теле

### Мяч

Стукнешь о стенку,	1
А я отскочу,	
Бросишь на землю,	2
А я подскочу.	
Я из ладоней в ладони лечу,	3
Смирно лежать не хочу.	4



1. *Вперед—назад*
2. *Присесть—подскокить*
3. *Наклоны направо—налево*
4. *Присесть—подскокить*

### 1. Упражнения для рук

Правая и левая  
Водят поезда,

Правая и левая  
Строят города.  
Правая и левая  
Могут шить и штопать,  
Правая и левая  
Могут звонко хлопать.  
За окошком ходит ночь,  
Руки так устали,  
Правая и левая  
Спят на одеяле.

\* \* \*

Как правая и левая рука,  
Твоя душа моей душе близка.

Мы смежены, блаженно и тепло,  
Как правое и левое крыло.

Но вихрь встает — и бездна пролегла  
От правого — до левого крыла!

*М. Цветаева*

## 2. Упражнения для ног

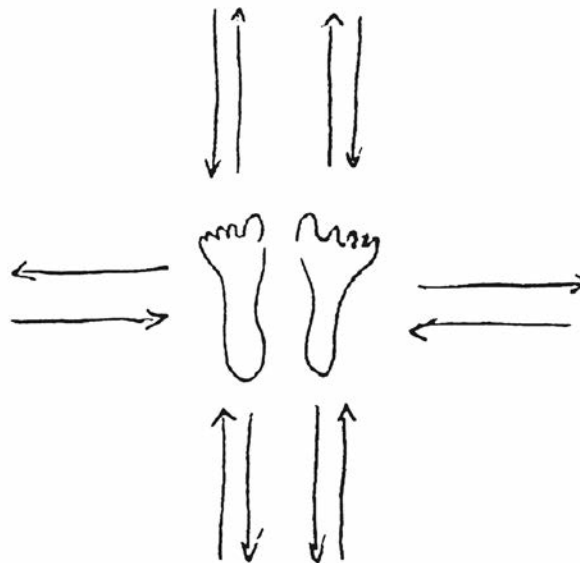
### Аист

Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу!  
— Топай правой ногой,  
Топай левой ногой,  
Снова — правой ногой,  
Снова — левой ногой.  
Вот тогда придешь домой.

\* \* \*

Маленькие ножки  
Бежали по дорожке,  
Бежали по лесочку,  
Скакали через кочку,  
Прибежали на лужок —  
Потеряли сапожок.  
Стали ножки на пенек —  
Увидали сапожок.  
Увидали, увидали,  
Увидали сапожок!

Важно, чтобы движение учителя не было механическим, а было наполнено чувством, исходящим из сердца и текущим до кончиков пальцев. Это способствует кровообращению и соответствует направлению Платонового тела — куба.



### 3. Для девочек

Наша Маша рано встала,  
Кукол всех пересчитала:  
Две матрешки на окошке,  
Две Аринки на перинке,  
Две Танюшки на подушке,  
А Петрушка в колпачке —  
На дубовом сундучке.

*Е. Благинина*

*Последнюю строку проскакать «ножницами».*

### 4. Для мальчиков

За горами, за лесами, 1  
За широкими морями,  
Не на небе — на земле  
Жил старик в одном селе. 2  
У старинушки три сына:  
Старший умный был детина, 3  
Средний сын и так и сяк,  
Младший вовсе был дурак. 4

*П. Ершов, «Конек-горбунок»*

1. *Направо и налево*
2. *Прошагать дальше вперед*
3. *Направо и налево*
4. *Прошагать*

### Упражнения на ориентацию в теле (телесная география)

Нос, рот, голова,  
Уши, щеки, лоб, глаза,  
Плечи, плечи,  
Шея, грудь —  
Не забыть бы что-нибудь!  
Ноги топ-топ,  
Руки хлоп-хлоп.  
Раз — туда,  
Раз — сюда.  
Это — «нет»!  
А это — «да»!

\* \* \*

Мы прыгаем, мы бегаем,  
Мы слушаем, мы кушаем,  
Мы играем, мы летаем,  
Мы садимся, мы сидим,  
Мы ложимся, мы лежим.  
Мы встаем, мы стоим,  
Мы метем, мы печем.  
Мы спим, мы стучим,  
Мы даем, мы берем,  
Мы плачем, мы хохочем,  
Мы зовем, мы поем,  
Мы читаем, мы считаем,  
Мы пьем, мы шьем,  
Мы топаем, мы хлопаем,  
Мы плаваем, мы работаем,  
Мы говорим, мы молчим.

# Водичка

Мелодия Антие Полачек

Во-дич - ка-во-дич - ка, у-мой мо-е ли-чи-ко, что-бы гла-зи бле-  
-сте-ли, что-бы ще-чки а - ле - ли, чтоб сме-ял - ся ро - ток, чтоб ку - сал - ся зу - бок.

## Упражнения для присутствия духа

С прыжком

начало А Е А (и.п. - исходное положение)

мир (и.п.) и (и.п.) я (и.п.)

## Упражнение для улучшения походки

Эти упражнения связывают ученика с двенадцатью чувствами (знаками зодиака).

Чики-брики, где была?  
Чики-брики, в городе.  
Чики-брики, что купила.  
Чики-брики, петуха.  
Чики-брики, сколько стоит?  
Чики-брики, три рубля.  
Чики-брики, кто выходит?  
Чики-брики, ты да я.

*«Чики-брики» — нога движется от тела (1), «где была?» — нога движется к телу (2).*

*Через несколько дней — делать в два раза быстрее, то есть «Чики (1) брики (2) где (1) была (2)». Теперь на восьмой строчке будет две дуги: вперед из-за спины и обратно. Движение исходит из сердца, с чувством симпатии распространяется до кончиков пальцев ног.*

### Следы на песке

Желтый песок,  
Прибрежный песок...

И вечером тихим,  
И солнечным днем  
Люблю я гулять  
По песку босиком.

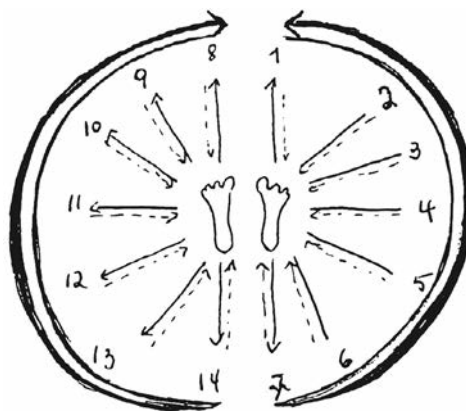
Люблю по песку  
Я ступать не спеша,  
Когда из-под ног  
Он уходит дыша.

Протянется берегом  
Тропка следов,  
Как теплая строчка  
Загадочных слов.  
Попробуй узнай,  
На каком языке  
Оставлены эти слова  
На песке!

Волна, набегая,  
Смывает твой след...  
Гуляй по песку ты  
Хоть тысячу лет.

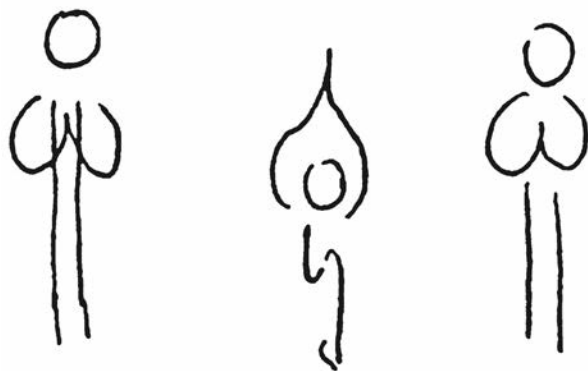
В. Степанов

*Писать ногами (стопами) по полу как на песке.*



## Упражнения для позвоночника

Стоять прямо, почувствуйте «японскую подушку» в области почек.



Ой, дуду, дуду, дуду,  
Потерял пастух дуду.  
А я дудочку нашла,  
Пастушонку отдала.  
Ну-ка, милый пастушок,  
Ты спешика на лужок.  
Там буренка лежит,  
На теляток глядит.  
А домой не идет,  
Молочка не несет.  
Надо кашку варить,  
Сашку кашкой кормить.

2 или 4 раза

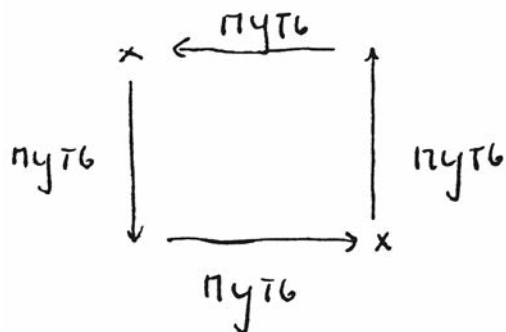
путь

путь

2 или 4 раза

путь

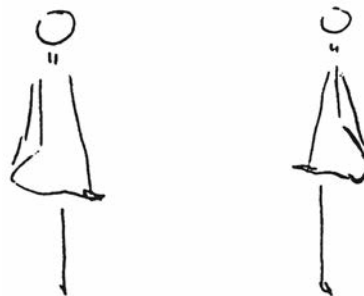
путь



### Обновы

У нашей лошадки  
Обновы —  
На каждом копыте  
Подковы.  
Лошадка бежит  
Или шагом идет,  
На каждом копыте  
Подкова поет.  
А песенку эту  
Кузнец напевал,  
Когда для лошадки  
Подковы ковал.

В. Степанов



Хлопать по ступням

Идет кузнец из кузницы,  
Несет кузнец два молота.  
Тук-тук-тук-тук —  
Да ударил разом вдруг.

## Упражнение для развития жизненной силы в позвоночнике

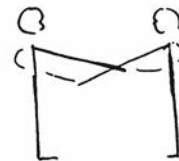
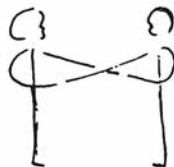
Точка в точку	1
По росточку	
В самый, самый, самый раз	2
По росточку,	1
Точка в точку	
Козлы сделали для нас.	2
Мы теперь бревно осилим!	3
Пилим, пилим,	
Пилим, пилим,	
Раз-два, раз-два —	
Будут на зиму дрова!	

*Левая рука — на пояснице (поддержка эфирного тела):*



1) хлопаете в парах сначала параллельно;  
2) потом — перекрестно: одной рукой и другой и параллельно вместе;

3) правая рука с правой, левая рука с левой поочередно или перекрестно.



## Упражнение для формирования собственной оболочки

Белые бараны  
Били в барабаны,  
Без разбора били,  
Лоб себе разбили.

*Делать восьмерку пятками: взявшись парами за руки, правой ногой описать сзади полукруг и коснуться (стукнуть) ступней о ступню соседа (сосед делает то же самое): правая — с правой, левая — с левой.*

## Упражнение для погружения в обмен веществ

Конь бежит,	1
Вся земля дрожит,	
В поле травушка-муравушка	
Ничком лежит.	

Это чей такой конек?  
Для какого молодца?  
Этот конь-богатырь  
Для Алеши-удальца.

1) большими шагами, глубоко приседая;  
2) прыжки

## Кони

Кони — они как дети,  
Больше всего на свете  
Любят побегать вволю  
По лесу, лугу, полю.  
Любят в траве валяться,  
В теплой реке купаться.  
И спят они очень тихо.  
Не любят чужого крика,  
Скрипа возов груженных,  
Вожжей да кнутов тяжелых...  
Поэтому и не странно,  
Что кони седеют рано.  
Сильный, красивый, сивый...

*В. Степанов*

## Разные прыжки

### 1. Прыжки в движении вперед, вправо, влево

До возраста так называемого Рубикона (после 9 лет) детям лучше не двигаться назад (спиной вперед, пятясь). (Этот способ

2 движения требует слишком большой концентрации, чрезмерно задействует нервную систему ребенка и подобен рефлексии — способности, которая появится позже. — *Прим. ред.*) Прыжки помогают душе лучше проявляться через тело. После Рубикона уже можно прыгать назад. Это способствует сохранению доверия детей к духовному миру.

Мой веселый, звонкий мяч *вперед*  
Ты куда пустился вскачь?  
Желтый, красный, голубой,  
Не угнаться за тобой!  
Я тебя ладонью хлопал, *направо боком*  
Ты скакал и звонко топал, *(после 6 лет)*  
Ты пятнадцать раз подряд *налево*  
Прыгал в угол и назад.  
А потом ты покатишься *вперед*  
И уже не возвратился,  
Закатился в огород, *направо*  
Докатился до ворот.  
Подкатился под ворота, *налево*  
Добежал до поворота,  
Там попал под колесо, *«змейка»*  
Лопнул, хлопнул — вот и все!

*Две последние строчки дети идут «змейкой» друг за другом по кругу лицом вперед.*

Прыжки можно выполнять с импровизированной мелодией на флейте или с соответствующим стихотворением, например «Конь» Н. Языкова, приведенным ниже.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі,  
придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**