

Волкова Н.А.

Танцевальные

Часть 3

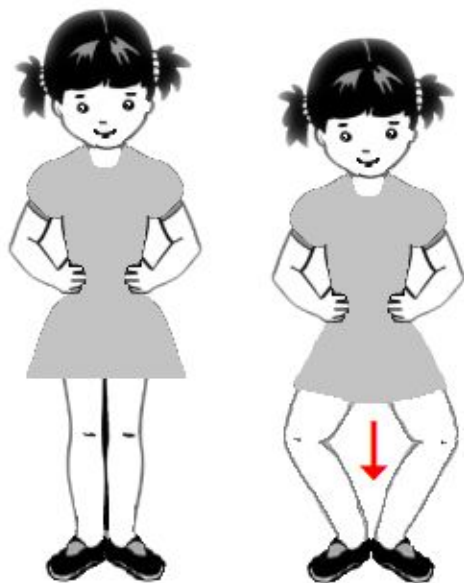
движения

Закличка.

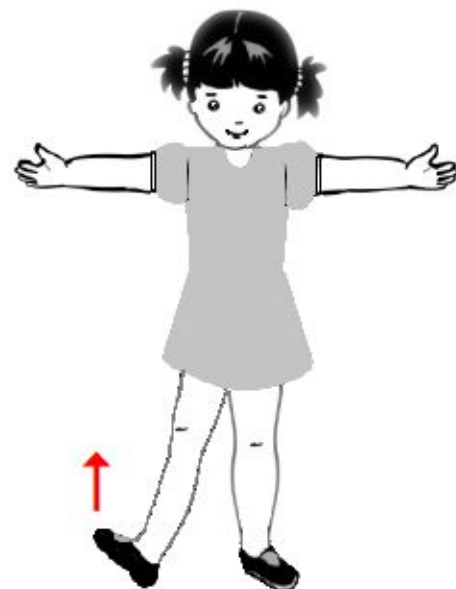
Раз, два, три, четыре, пять,
Приглашаю танцевать.

Для детей старшего дошкольного возраста.

«Каблучки»



Каблучки играют,
Танец начинают.
Раз – присели, два – каблук.
(Правая нога).
Раз – присели, два – каблук.
(Левая нога).



Каблучки с полуприседанием – танцевальное движение.

Ноги в основной стойке — «пятки вместе, носки врозь».

Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

«Раз-и» — полуприседание;

«два-и» — выпрямить в колене опорную ногу,
вторую поставить на пятку вперёд (или в сторону).

Движения выполняются поочерёдно то одной, то другой ногой.

Руки раскрываются (когда нога выводится на пятку) и
закрываются «на пояс» (когда выполняется полуприседание).

«Полька»



Дети польку танцевали

С ножки на ножку

Прыг да скок.

Прыг да скок.

Прыг да скок.



Подскоки – танцевальное движение.

Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

Поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге.

Хорошо оттолкнуться от пола, устремляясь корпусом вверх.

При приземлении ноги ставить
сначала на подушечки пальцев,

затем на всю ступню.

«Петрушка»



Вот Петрушка,
Весёлая игрушка.
Прыжки начинает,
Ноги в коленках не сгибает.

Поочерёдное выбрасывание ног вперёд в прыжке – танцевальное движение.

Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные – впереди.

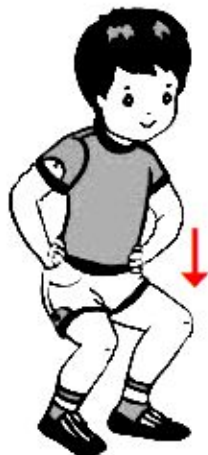
Плечи и локти слегка отведены назад.

Прыжок, во время прыжка, вытянуть прямую правую ногу вперёд, невысоко от пола. Завершая прыжок, ноги встают вместе.

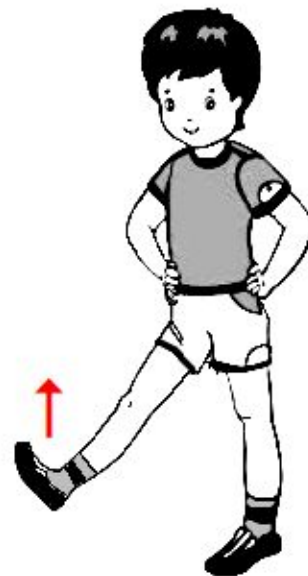
Прыжок, во время прыжка, вытянуть прямую левую ногу вперёд, невысоко от пола. Завершая прыжок, ноги встают вместе.

Движение выполняется в быстром темпе.

«Иванушка»



Иванушка вприсядку танцевал,
Ножки вперёд выставлял.
Раз – присели, два на пятку.
Раз – присели, два на пятку.



Полуприседание с выставлением ноги вперёд – танцевальное движение.

Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные – впереди.

Плечи и локти слегка отведены назад.

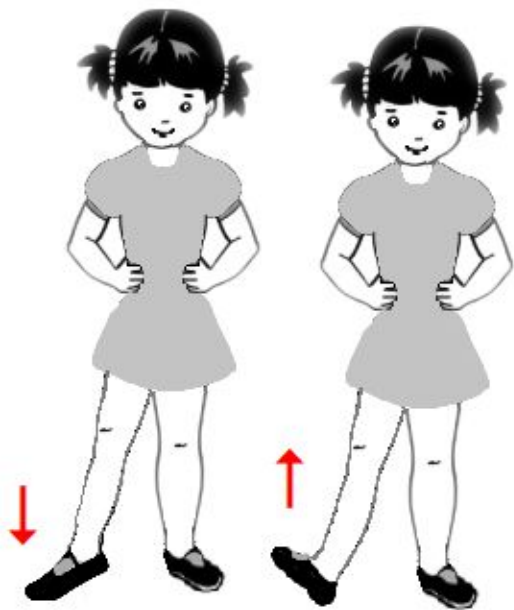
Раз – присели. Два – выпрямились, выставляя правую ноги вперёд на пятку, носок поднят вверх.

Левая нога остаётся прямой, корпус чуть откинут назад.

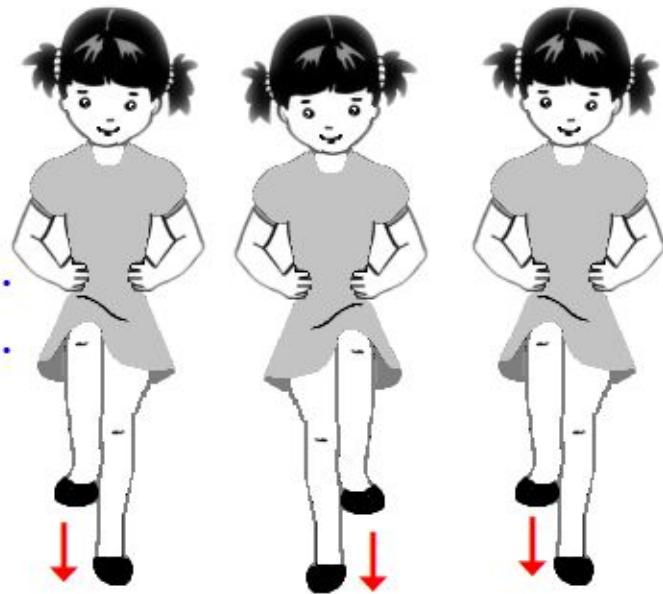
Раз – присели. Два – выпрямились, выставляя левую ноги вперёд на пятку, носок поднят вверх.

Правая нога остаётся прямой, корпус чуть откинут назад.

«Ковырялочка»



Ковырялочку, танцоры,
Я хочу вам показать.
Вы попробуйте за мною
Все движенья повторять.
Носик, пятка, топ-топ-топ.
Носик, пятка, топ-топ-топ.
Ставлю ногу на носок
А потом на пятку.
И притопы повторяю,
Строго по порядку.
Носик, пятка, топ-топ-топ.
Носик, пятка, топ-топ-топ.



Ковырялочка – танцевальное движение.

Правую ногу ставим вперёд на носок, затем на пятку.

Правая нога возвращается на место, притоп.

Притоп левой ногой, притоп правой ногой.

Левую ногу ставим вперёд на носок, затем на пятку.

Левая нога возвращается на место, притоп.

Притоп правой ногой, притоп левой ногой.