

Волкова Н.А.

Танцевальные



движения

*Закличка.*

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

**Для детей старшего дошкольного возраста.**

## «Оладушки»



Ладушки – ладушки,  
Мы печём оладушки.

Ладушки – ладушки,  
Хороши оладушки.

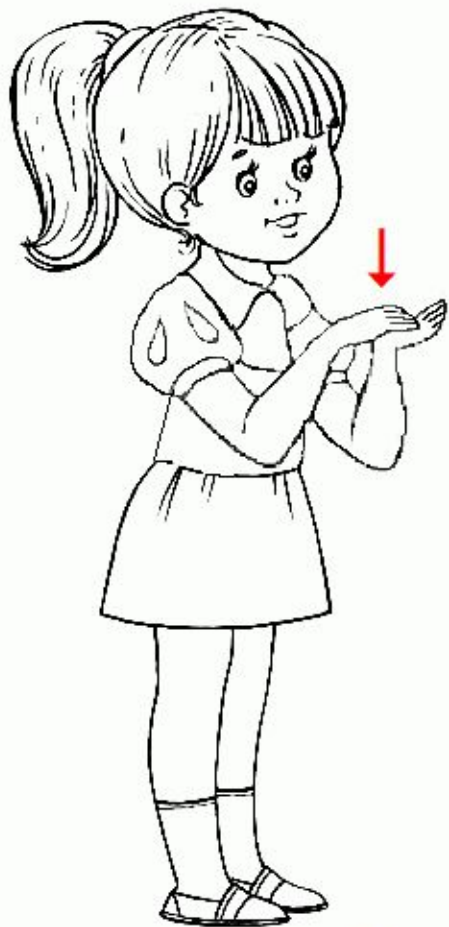
Ладушки – ладушки,  
Кушайте оладушки.



*Ладушки* – танцевальное движение для рук.

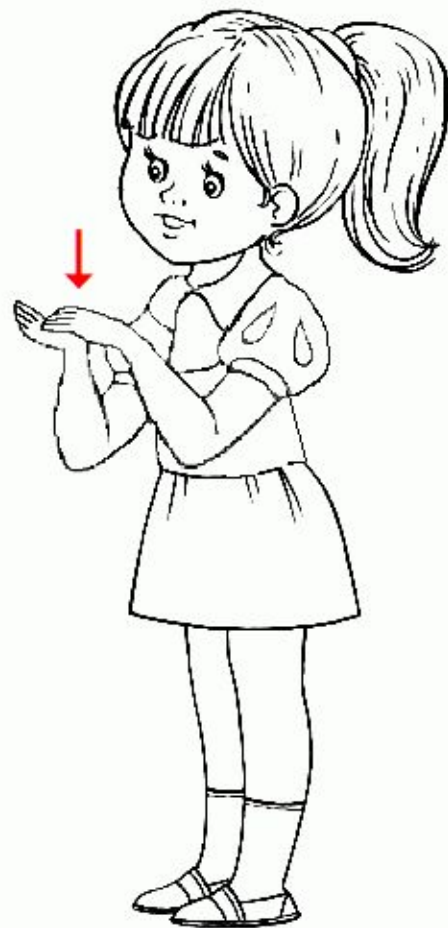
Руки согнуты в локтях,  
хлопки мягкие, плавные,  
ладони двигаются перед грудью  
навстречу одна другой.

## «Блинчики»



Мы давно блинов не ели,  
Мы блиночки захотели.  
Ой, блины, блины, блины.  
Вы блиночки мои.

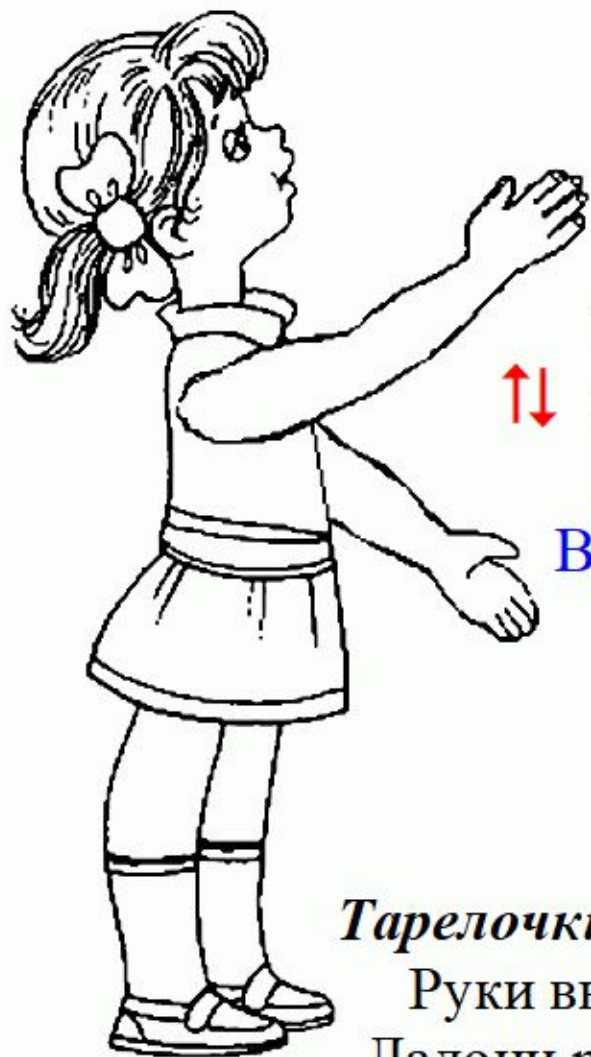
Наши милые девицы,  
Печь блины то мастерицы  
Ой, блины, блины, блины.  
Вы блиночки мои.



**Блинчики** – танцевальное движение для рук.

Кисти рук расслаблены,  
хлопки мягкие, отрывистые,  
отделяются один хлопок от другого, паузой.  
На «раз» ударить правой ладонью по левой,  
на «два» – наоборот.

## «Тарелочки»



Там, там, та-ра-рам.  
↑↓ Там, там, та-ра-рам.  
Ладонки скользят,  
Верх и вниз они летят.

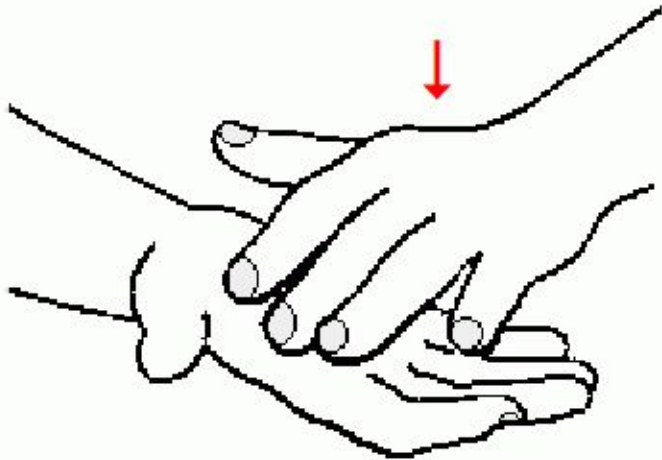


*Тарелочки* – танцевальное движение для рук.  
Руки вытянуты вперёд на уровне груди.  
Ладони раскрыты, параллельно друг другу.

Скользящие хлопки.  
Одна рука с размаху  
двигается сверху вниз,  
другая – снизу вверх.

## «Бубен»

В бубен весело играем,  
По ладошке ударяем.  
Там-там-там. Там. Там. Там.  
Там-там-там. Там. Там. Там.



*Бубен* – танцевальное движение для рук.  
Правая рука на уровне груди.  
Ладонь раскрыта.  
Хлопки ладонью одной руки  
о неподвижную раскрытую ладонь другой.





## «Колокола»

Дети, славится Русь колокольным звоном.  
Вот и мы с вами поиграем в игру «Колокола».  
Руки вверх поднимаем, колокола изображаем.  
Звон колоколов запоминаем, ритм повторяем.

*Педагог произносит ритм,  
дети хлопками повторяют ритм.*



**Бом! Бом! Бом!**



**Бом-бом! Бом-бом!**



**Бом-бом-бом!**



**Бом-бом-бом! Бом!**



**Бом-бом-бом! Бом-бом! Бом!**



**Бом! Бом! Бом!**

**Колокола** – танцевальное движение для рук.

Активные хлопки над головой.

Движение яркое, с большим размахом  
слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук.



## «Пружинка»

Мы коленочки сгибаем  
И пружинку выполняем.  
Раз – два, раз – два,  
Начинается игра.  
За осанкой следи,  
Спинку прямо ты держи.



**Пружинка** – танцевальное движение.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

Пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки  
(как бы покачивание на пружинках).

В двухдольном размере музыки на «раз» слегка присесть и  
немного развести колени в стороны,  
на «и» – вернуть ноги в исходное положение и так далее.

## «Пружинка с поворотом»



Ножки рядышком стоят,  
Танцевать они хотят.  
Мы коленочки сгибаем  
И пружинку выполняем.  
Вправо – пружинка,  
Влево – пружинка.  
Вправо – пружинка,  
Влево – пружинка.



***Пружинка с поворотом*** – танцевальное движение.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

Пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки  
(как бы покачивание на пружинках)  
с поворотом корпуса вправо – влево.



## «Топни – раз, топни – два»



раз,



два.

Правой ножкой

Топни – раз, топни – два.

Левой ножкой

Топни – раз, топни – два.

Мы притопы повторяем

Топни – раз, топни – два.

В холод ножки согреваем

Топни – раз, топни – два.



раз,



два.

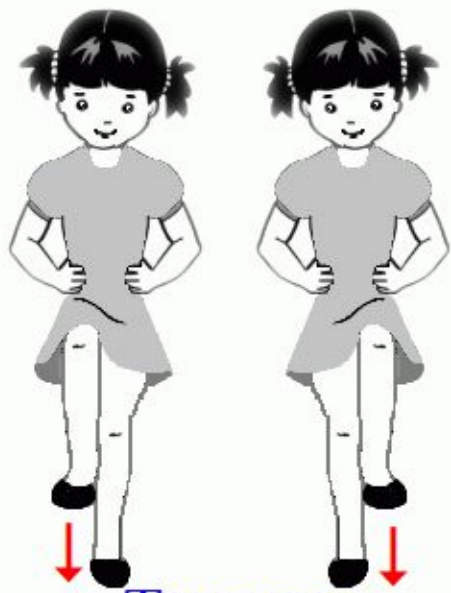
***Притопы одной ногой*** – танцевальное движение выполняется энергично.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

Правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить с лёгким ударом ступни об пол (землю).

## «Топ-топ, топ, топ, топ»



Топ-топ

Дети, танцевать приглашаю,  
Весёлую пляску начинаю.

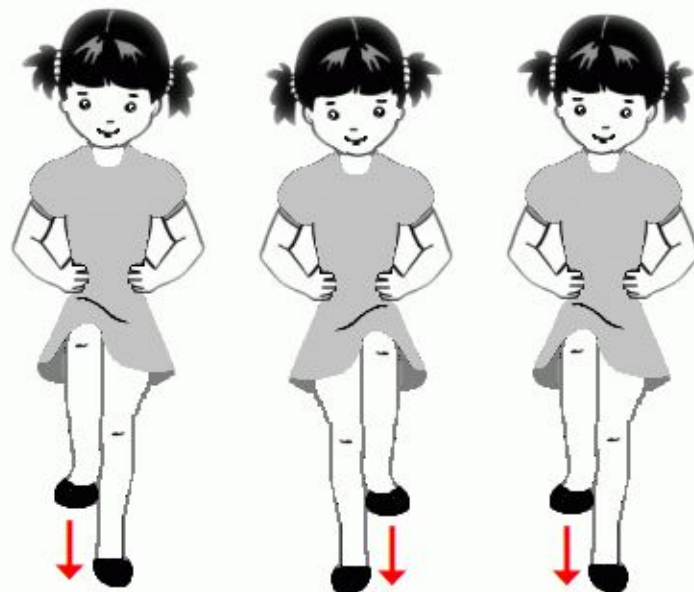
Топ-топ, топ, топ, топ,  
Топ-топ, топ, топ, топ.

*Притопы двумя ногами –  
танцевальное движение.*

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

*Плечи и локти слегка отведены назад.  
Быстрые топочущие шажки на месте.*

*При выполнении притопов  
колени слегка согнуты, корпус прямой.  
Движение выполняется задорно, весело.*



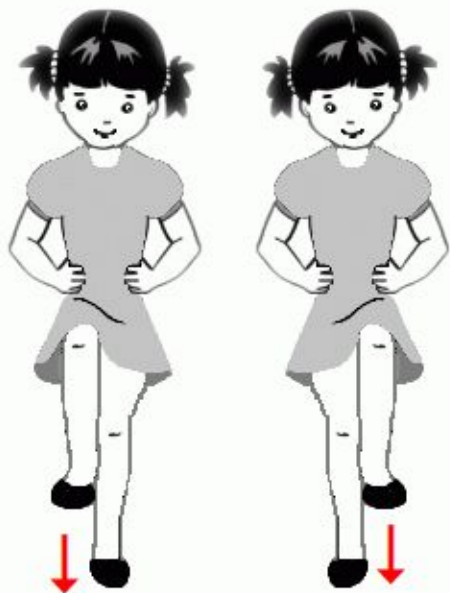
ТОП,

ТОП,

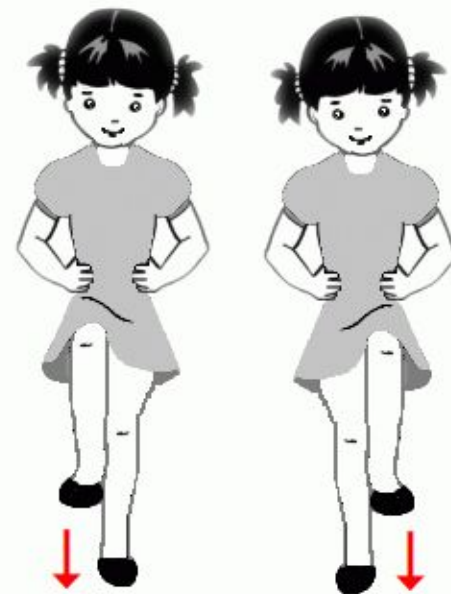
ТОП.

## «Перепляс»

Топай весело ногой,  
Да притопывай другой.  
Начинается у нас  
Развесёлый перепляс.



Топ да топ.



Топ да топ.

*Притопы двумя ногами* – танцевальное движение.

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

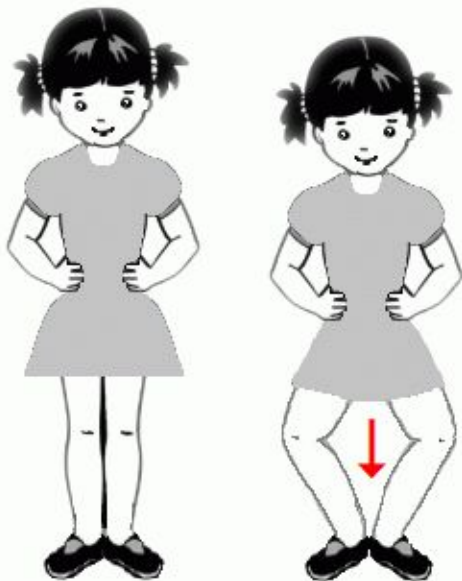
Плечи и локти слегка отведены назад.

Быстрые топочущие шажки на месте.

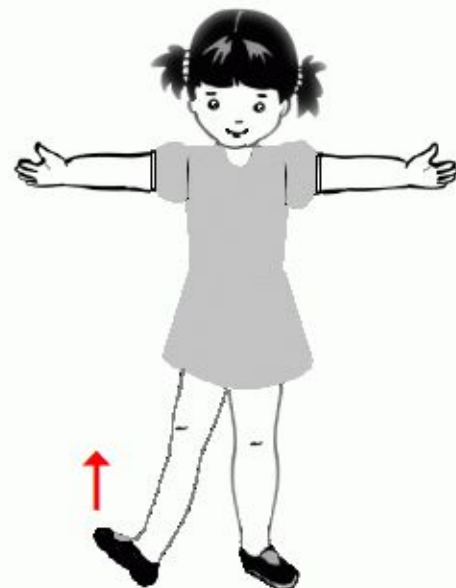
При выполнении притопов колени слегка согнуты, корпус прямой.

Движение выполняется задорно, весело.

## «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.

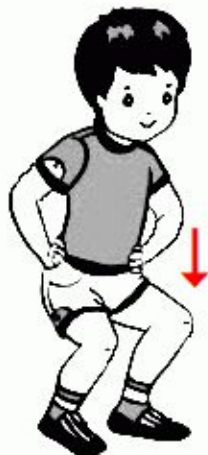
Плечи и локти слегка отведены назад.

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

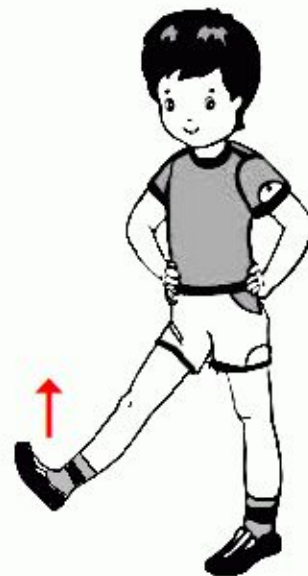
Прыжок, во время прыжка, вытянуть прямую левую ногу вперёд, невысоко от пола. Завершая прыжок, ноги встают вместе.

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.

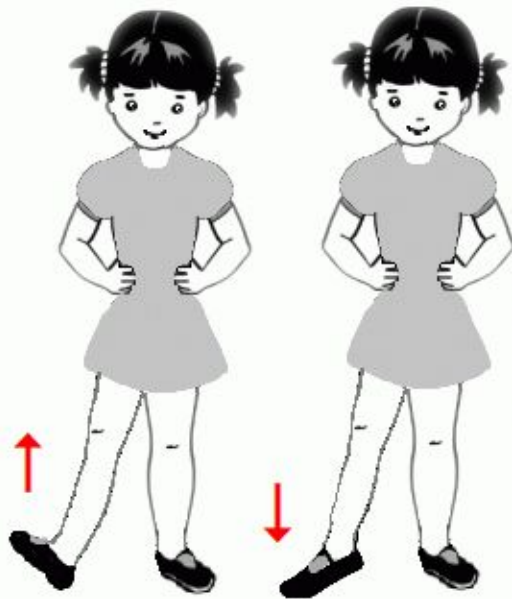
Раз – присели. Два – выпрямились, выставляя правую ноги вперёд на пятку, носок поднят вверх.

Левая нога остаётся прямой, корпус чуть откинут назад.

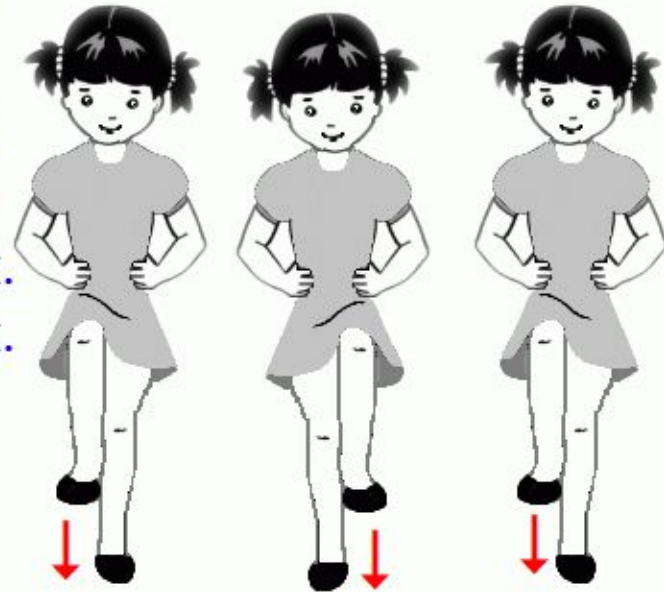
Раз – присели. Два – выпрямились, выставляя левую ноги вперёд на пятку, носок поднят вверх.

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.



# «Хороводный шаг»

## Закличка.

Ау, ау! Красных девиц зову!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Приглашаю танцевать.  
По кругу встаём,  
Хоровод заведём.

Красная девица идёт,  
Словно лебёдушка плывёт.  
И осанка хороша,  
И добра её душа!



*Хороводный шаг* – танцевальный шаг, используется в хороводах.

Отличается от простого шага большой плавностью и устремлённостью. Шаг немного удлинённый, нога мягко ставится на переднюю часть стопы.

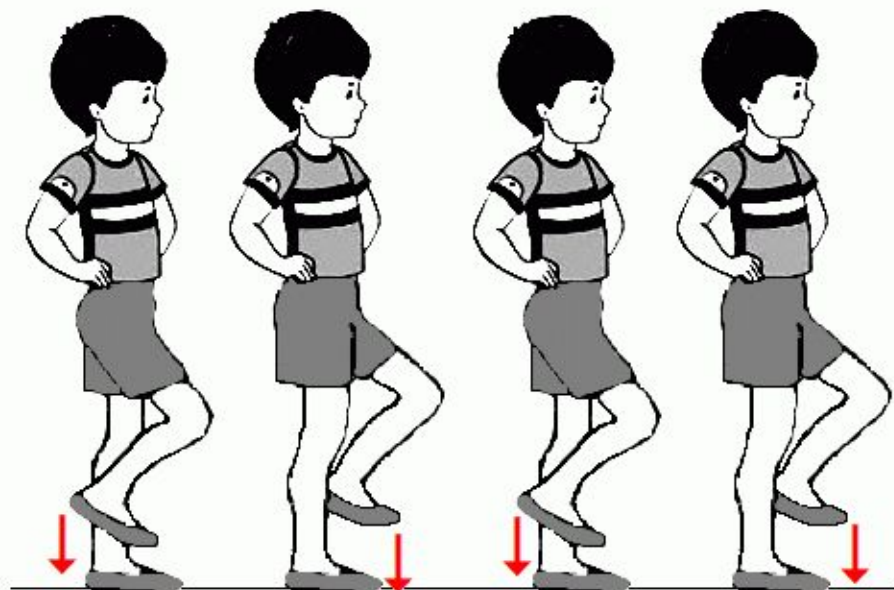
Устремлённый характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова.

Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

ЖВ

## «Топотушки»

Топотушки начинаем,  
Мы притопы выполняем,  
Топотушки продолжаем  
И вперёд с тобой шагаем.  
Топ-топ-топ-топ-топ-топ-топ.  
Топ-топ-топ-топ-топ-топ-топ.



***Шаг на всей ступне (топающий)*** – вид танцевального шага.

Исполняется с очень небольшим продвижением вперёд:

колени чуть согнуты, корпус прямой,  
ноги ставятся на всю ступню с лёгким притопом,  
от пола их почти не поднимают, но и не шаркают.

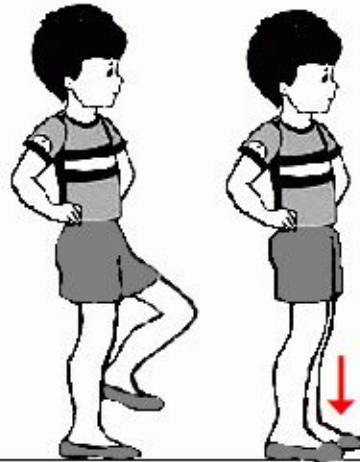
Ребёнок движется как бы «на колёсиках».

# «Шаг с притопом»

Правой  
шагаем,



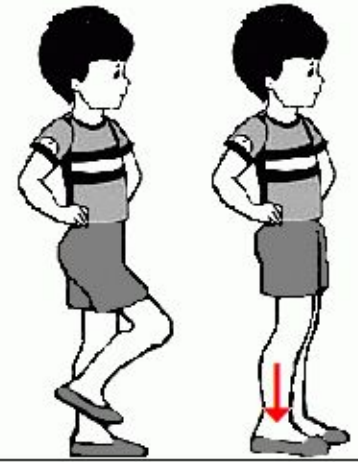
Левой – топ.



Левой  
шагаем,



Правой – топ.



*Приставной шаг с притопом* – танцевальный шаг.

На «Раз» – шаг правой ногой.

На «И» – шаг левой ногой.

На «Два» – притоп левой ногой.

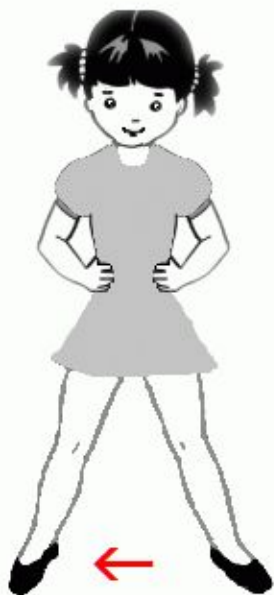
На «Раз» – шаг левой ногой.

На «И» – шаг правой ногой.

На «Два» – притоп правой ногой.

И всё повторяется сначала.

## «Боковой галоп»



Гоп-гоп-гоп,  
Боковой галоп.  
Ножка ножку догоняет,  
По пяточки ударяет.



*Боковой галоп* – танцевальный шаг.

Характер движений полётный, лёгкий.

При галопе вправо ребёнок выполняет движение правым плечом вперёд, корпус в сторону движения не разворачивается.

Правой ногой прыжок вправо.

Левая нога догоняет правую, как бы подталкивая для следующего шага.

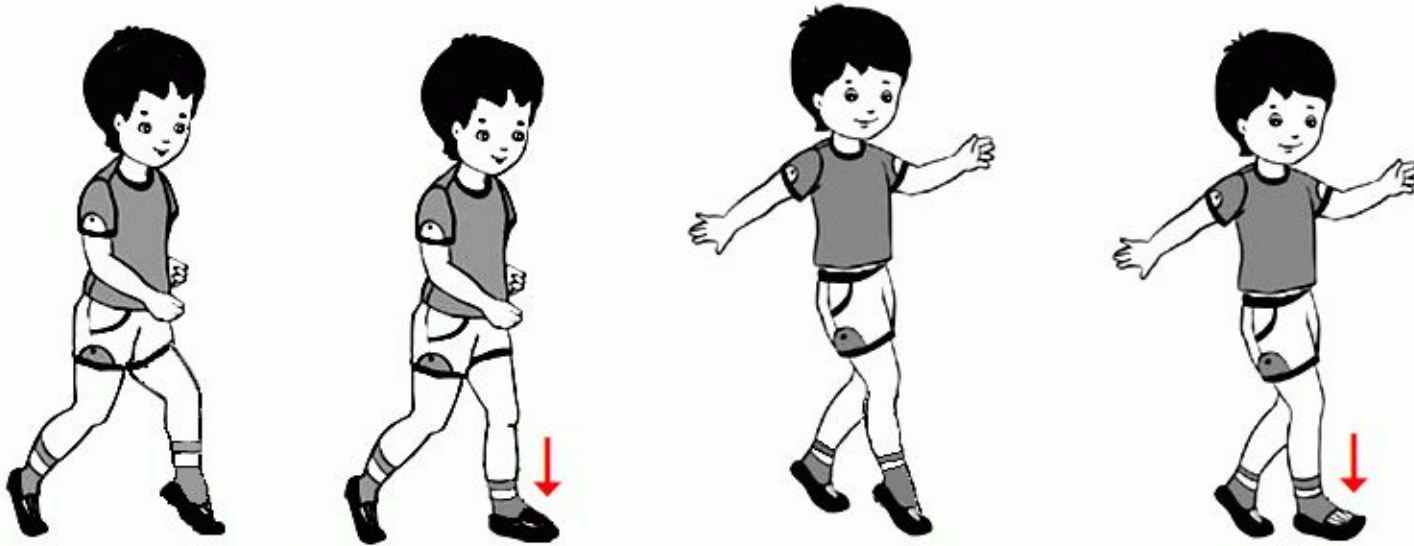
Носки обеих ног слегка разведены в стороны.

При движении влево – наоборот.

## «Артисты цирка»

Цирковое представление начинаем,  
Артистов цирка приглашаем.

Легко, пружиня шаг  
Артисты по арене шагают,  
Об осанке не забывают.



*Пружинящий шаг* – танцевальный шаг.

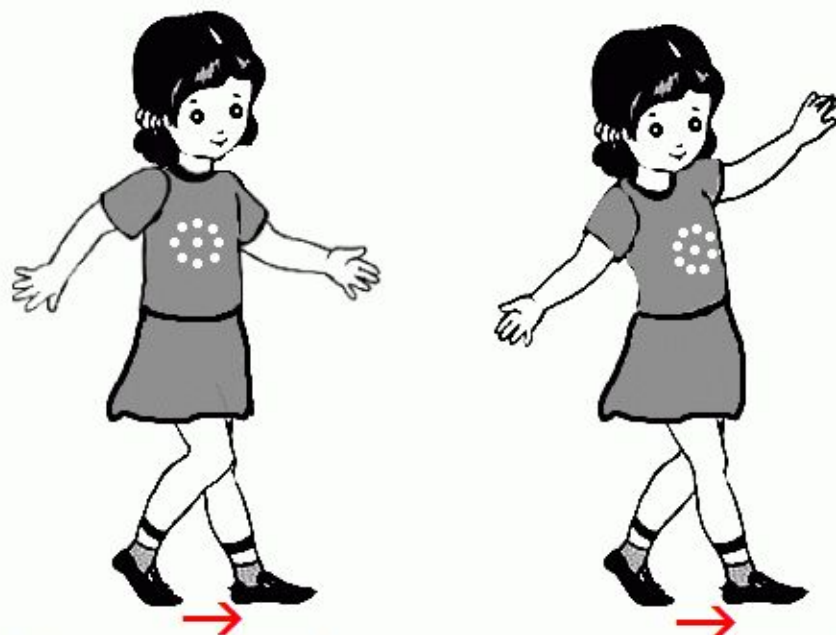
Лёгкий пружинящий шаг с продвижением вперёд на всю ступню.  
Выполняется на пружинистой стопе, как бы покачиваясь вверх-вниз.

Правую ногу ставим на носок, затем опускаем на всю ступню.

Левую ногу ставим на носок, затем опускаем на всю ступню.

## «Невесомость»

В невесомости шагаем,  
Ноги от земли не отрываем.  
Плавно ножками скользим,  
Улететь мы не хотим.

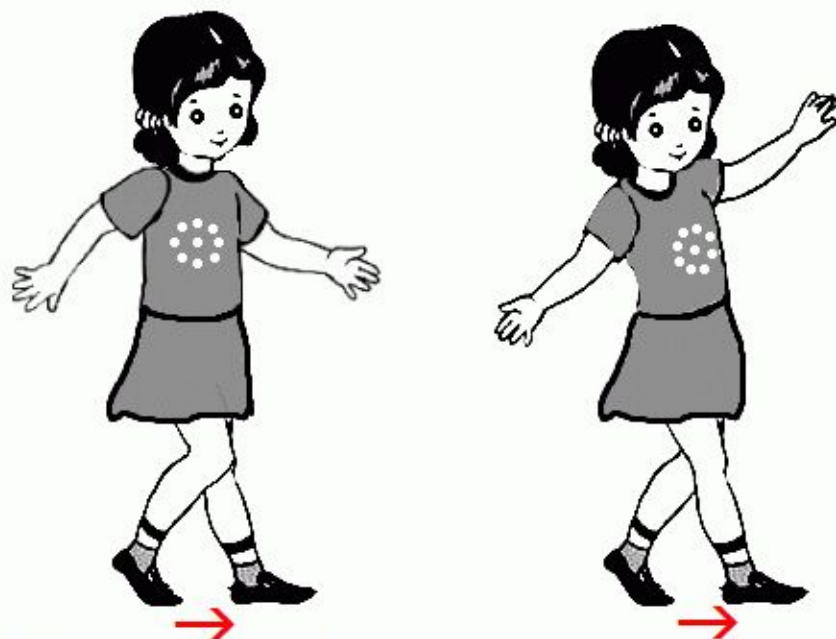


*Скользящий шаг* – танцевальный шаг.

Движение, исполняемое без отрыва носка работающей ноги от пола,  
при исполнении движения носок ноги скользит по полу.

# «Ручеёк»

Ручеёк бежит, бежит,  
Плавно по земле скользит.  
Ручеёк изображаем,  
Скользить по земле начинаем.



*Скользящий шаг* – танцевальный шаг.

Движение, исполняемое без отрыва носка работающей ноги от пола,  
при исполнении движения носок ноги скользит по полу.

# «Раз, два, три – улыбнулись»

Шаг – пружинка.

Шаг – пружинка.

Шаг – пружинка.

Мы немножко отдохнём

Снова танцевать начнём.



Раз!



Два!



Три!



Улыбнулись!



*Боковой приставной шаг с полуприседанием* – танцевальный шаг.

На «раз» – шаг правой ногой вправо.

На «и» – левая нога приставляется к правой ноге,  
одновременно выполняется полуприседание.



# «Раз, два, три – на носочки!»

Шаг – пружинка.  
Шаг – пружинка.  
Шаг – пружинка.  
На носочки встаём,  
Снова танцевать начнём.



Раз!



Два!



Три!



На носочки!



*Боковой приставной шаг с полуприседанием* – танцевальный шаг.

На «раз» – шаг правой ногой вправо.

На «и» – левая нога приставляется к правой ноге,  
одновременно выполняется полуприседание.

# «Раз, два, три – повернулись»

Шаг – пружинка.  
Шаг – пружинка.  
Шаг – пружинка.  
Быстрый поворот.



Раз!



Два!



Три!



Повернулись!



*Боковой приставной шаг с полуприседанием* – танцевальный шаг.

На «раз» – шаг правой ногой вправо.

На «и» – левая нога приставляется к правой ноге,  
одновременно выполняется полуприседание.

# «Детский вальс»

## Закличка.

Весенний бал, весенний бал  
на праздник нас с тобой позвал  
И в танце нас закружит детский вальс.

— Дети, Школу танцев открываю, потанцевать приглашаю!  
*Дети встают парами, мальчики с девочками, лицом друг к другу.  
Мальчики, руки в стороны, ладонями кверху.  
Девочки, руки в стороны, ладонями на ладони мальчиков.  
Пары двигаются по кругу.*



*Педагог напевает в ритме вальса, дети выполняют движения.*

**Раз! Два! Три!** *Три боковых приставных шага с полуприседанием.*

**На носочки!** *Встать на носочки.*

**Раз! Два! Три!** *Три боковых приставных шага с полуприседанием.*

**Повернулись!** *Дети отпускают руки, быстрый поворот вокруг себя.*

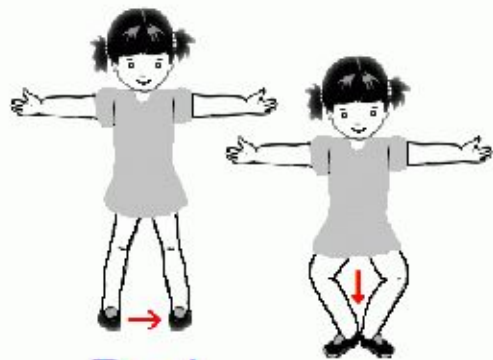
**Раз! Два! Три!** *Три боковых приставных шага с полуприседанием.*

**Улыбнулись!** *Дети отпускают руки, улыбаются друг другу.*

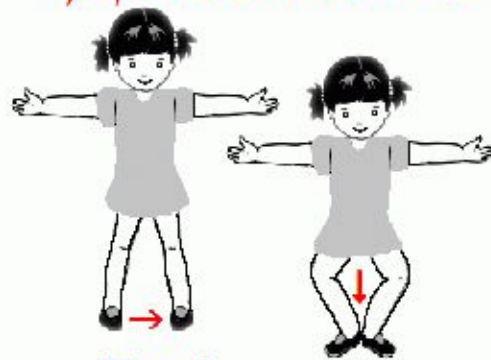
**Хлопнули!** *Хлопок в ладоши.*

**И перешли!** *Девочки переходят вправо, к следующему партнёру.*

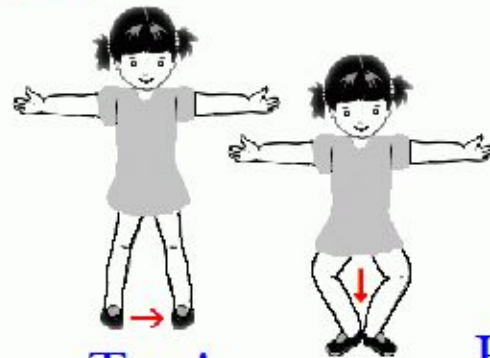
# «Детский вальс»



Раз!



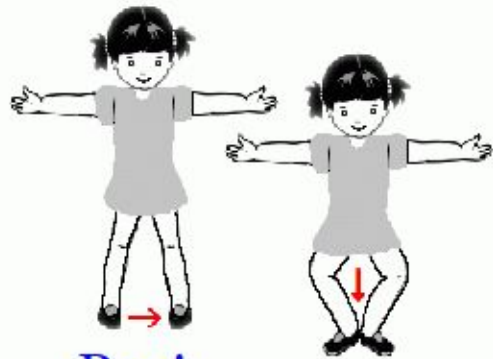
Два!



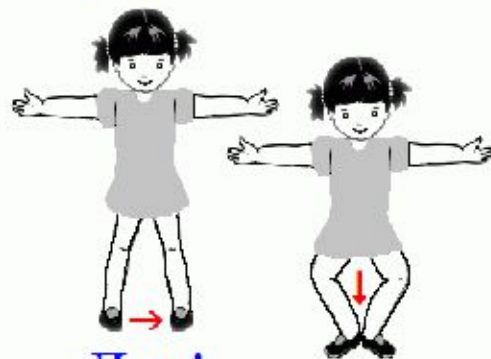
Три!



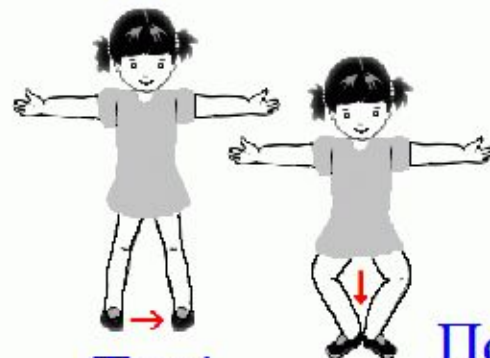
На носочки!



Раз!



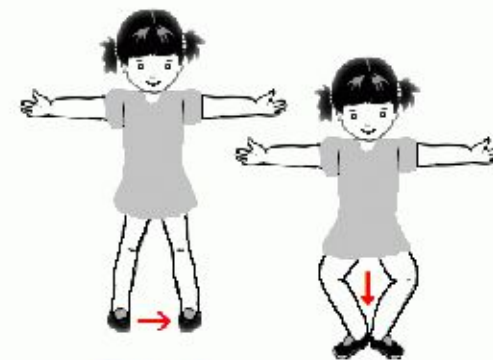
Два!



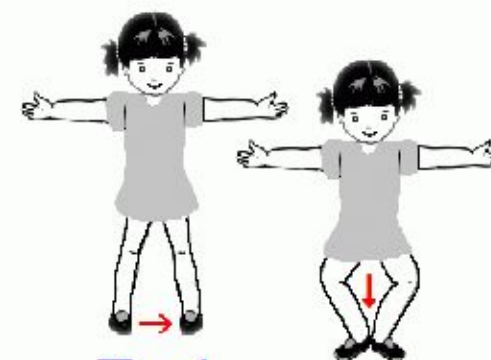
Три!



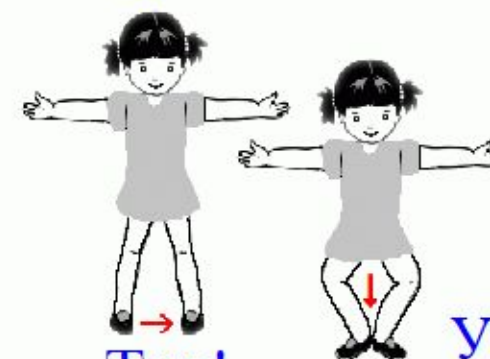
Повернулись!



Раз!



Два!



Три!



Улыбнулись!

Хлопнули!

И перешли!