

Волкова Н.А.

Танцевальные

Часть 2

движения

Закличка.

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

Для детей старшего дошкольного возраста.



«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.

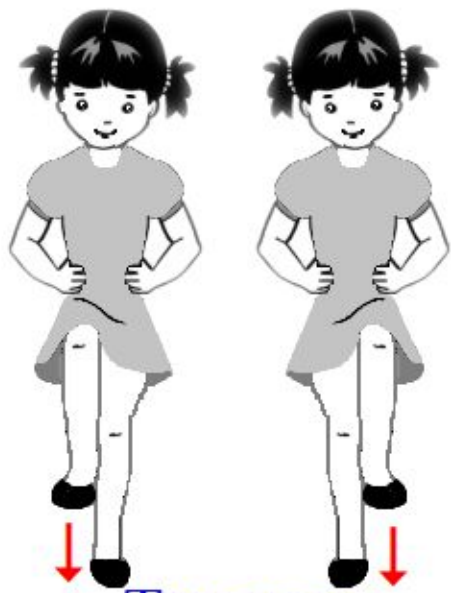
Притопы одной ногой – танцевальное движение выполняется энергично.

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.

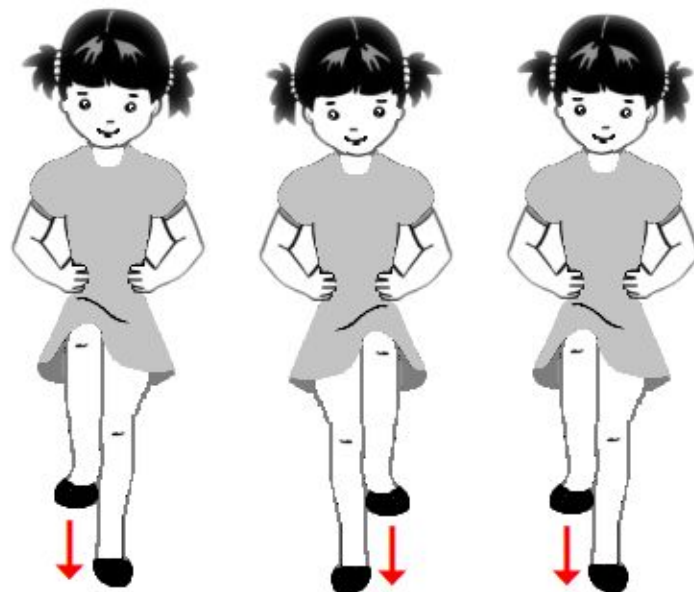
Топ-топ, топ, топ, топ,
Топ-топ, топ, топ, топ.

*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.



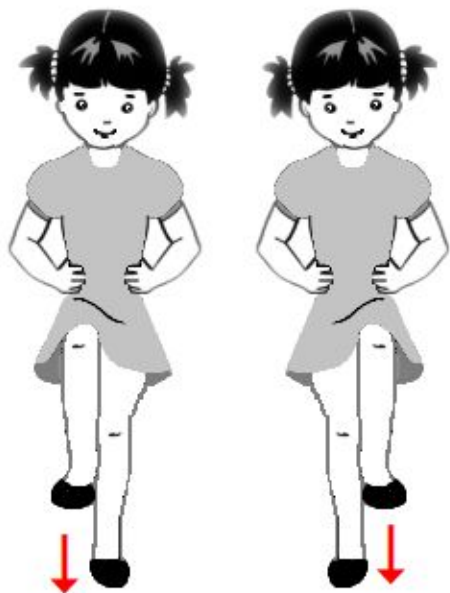
ТОП,

ТОП,

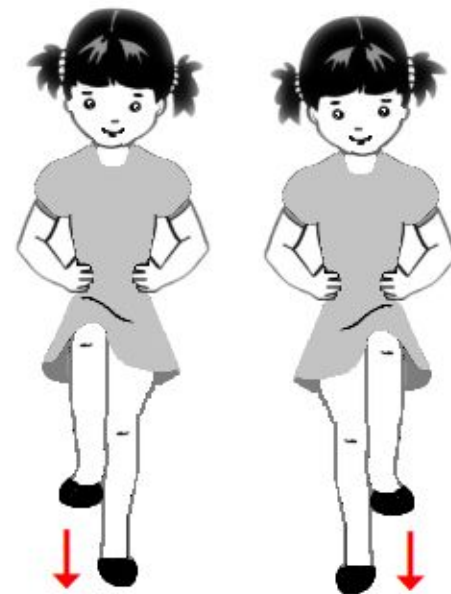
ТОП.

«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.