

**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.

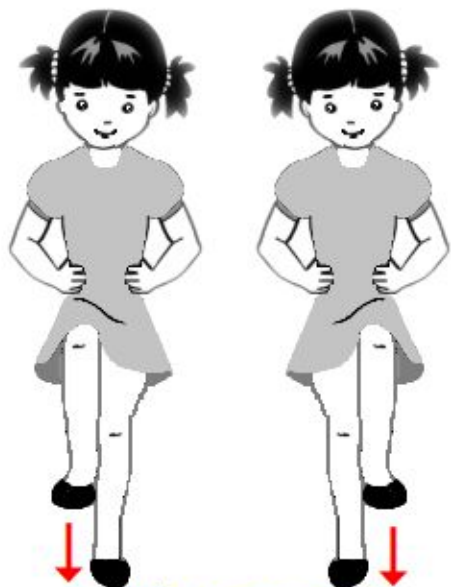
***Притопы одной ногой*** – танцевальное движение выполняется энергично.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

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

## «Топ-топ, топ, топ, топ»



Топ-топ

Дети, танцевать приглашаю,  
Весёлую пляску начинаю.

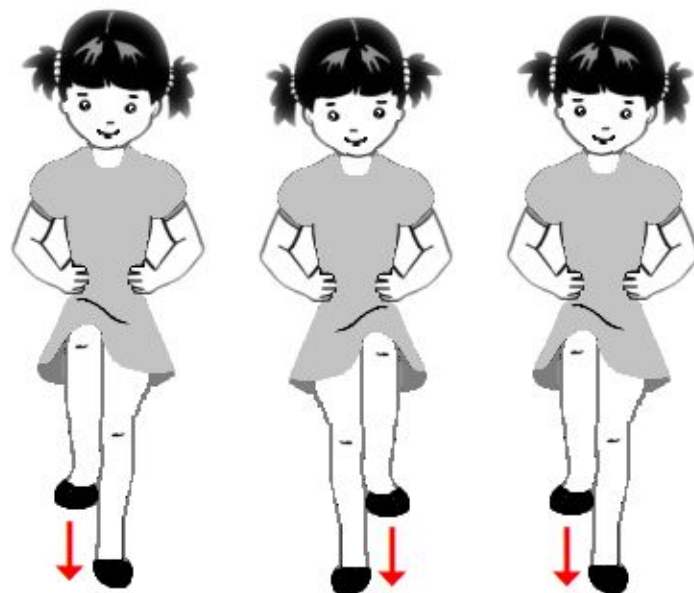
Топ-топ, топ, топ, топ,  
Топ-топ, топ, топ, топ.

*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,

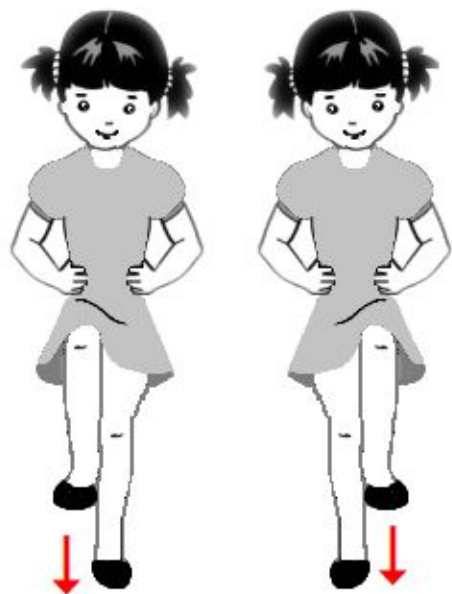
ТОП,

ТОП.

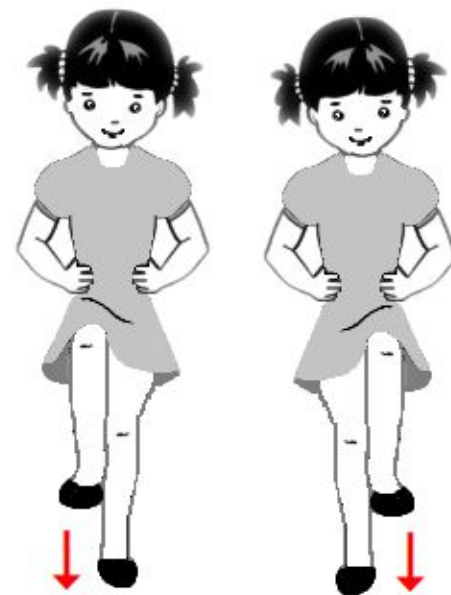


## «Перепляс»

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.