

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.

Пружиняющее 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» – возвратить 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.



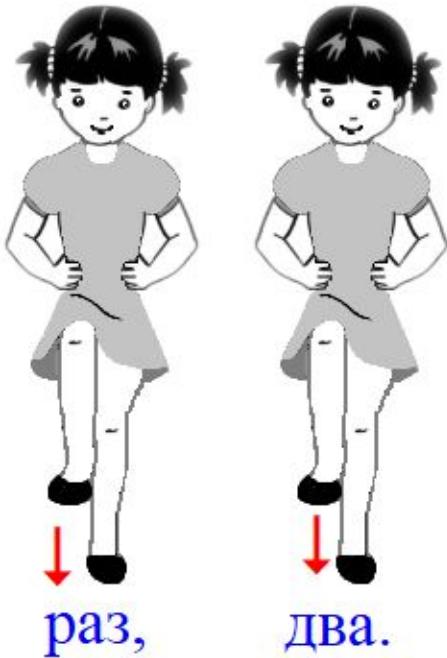
Пружинка с поворотом – танцевальное движение.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

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

«Топни – раз, топни – два»



Правой ножкой

Топни – раз, топни – два.

Левой ножкой

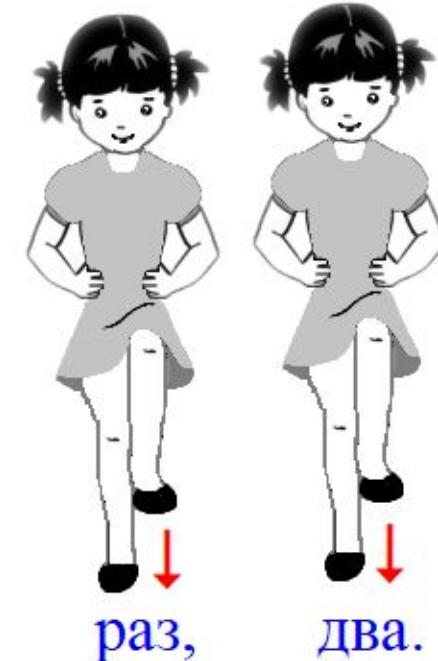
Топни – раз, топни – два.

Мы притопы повторяем

Топни – раз, топни – два.

В холод ножки согреваем

Топни – раз, топни – два.

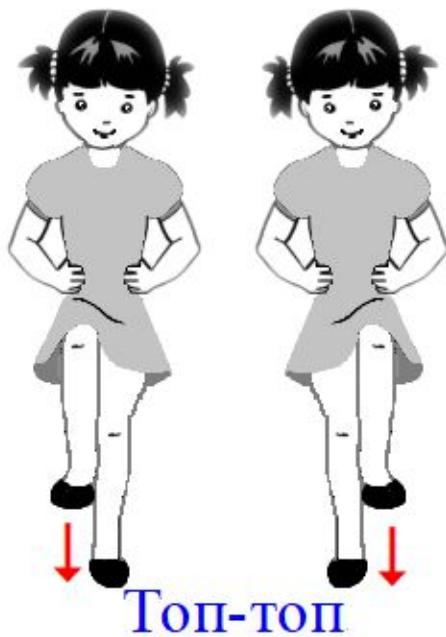


Притопы одной ногой – танцевальное движение
выполняется энергично.

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.

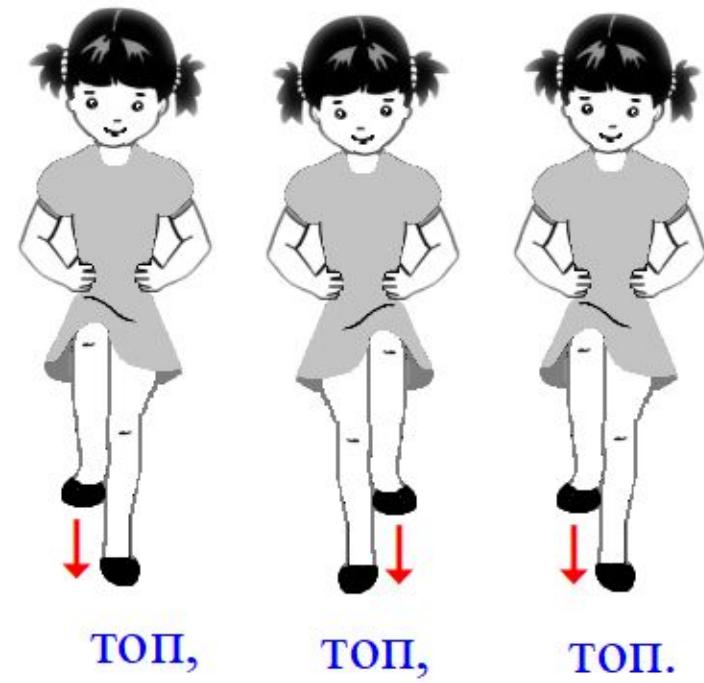
Притопы двумя ногами –
танцевальное движение.

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

Плечи и локти слегка отведены назад.

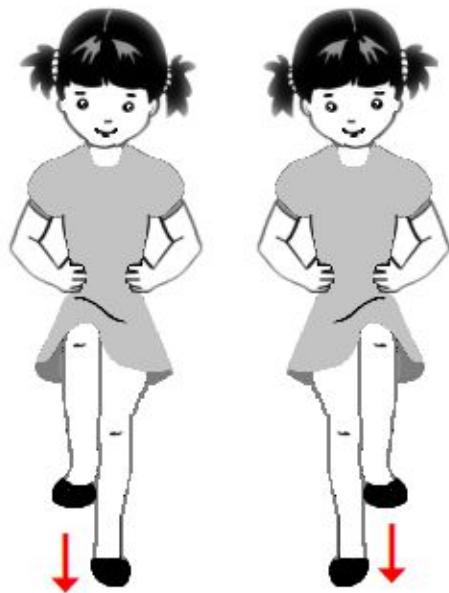
Быстрые топочущие шагки на месте.

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

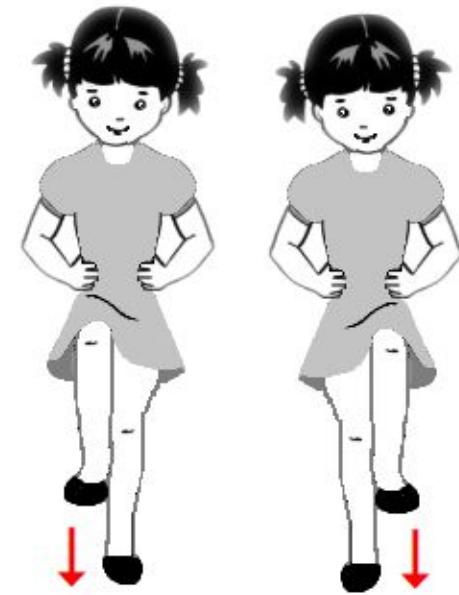


«Перепляс»

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 шагки на месте.

При выполнении притопов колени слегка согнуты, корпус прямой.

Движение выполняется задорно, весело.

