## Котко Л.Н. – педагог дополнительного образования, хореограф.

#### Танцевальные движения

#### в Русском танце для дошкольников

**Движения рук**

**«Ветерок»** - плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

**«Ленточки»** - поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

**«Крылья»** - плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук-«крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

**«Поющие руки»** - из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны. Корпус

помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

**«Моторчик»** - руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Хлопки**

**«Ладушки»** - хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

**«Блинчики»** - на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

**«Тарелочки»** - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

**«Бубен»** - левая ладонь опорная (как бы крышка бубна, пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

**«Колокола»** - активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

**«Колокольчики»** - мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону-вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

**«Ловим комариков»** - легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками. **Хлопки в парах:**

**«Стенка»** - ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

**«Большой бубен»** - поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

**«Крестики»** - техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

**Виды шага**

**Спокойная ходьба (прогулка)** – шаг начинается с носка вытянутой правой (левой), ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любойпозиции).

**Шаг на всей ступне (топающий)** – исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не

поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.

**Хороводный шаг** – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

**Приставной хороводный шаг** (без смены опорной ноги) – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

**Приставной хороводный шаг** (с поочередной сменой опорной ноги)

* ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз»- длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого

(правого) носка к пятке опорной ноги. На «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

**Шаг кадрили** – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Не опорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким полуприседанием на счет «два».

**Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 900. носок максимально оттянут вниз или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

**Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

**Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере

или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

**Боковой приставной шаг** – на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

**Боковое припадание** – на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

* **Шаг на носках:**

**Пружинящий шаг** – это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

**Крадущийся шаг** – это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т.д.). движение выполняется только в подготовительной группе.

**Боковой шаг («крестик»)** – на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

**Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)** – хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 450 вправо или влево а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

**Семенящий шаг («плавающий»)** – плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте

**Прыжки**

* **На одной ноге:**

**«Точка»** - исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (не опорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

**«Часики»** - техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 3600.

На «раз, два» - левым плечом вперед, На «три, четыре» - спиной, На «пять, шесть» - правым плечом, На «семь, восемь» - лицом.

**«Лесенка»** - техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжков (ступенек лесенки).

**«Заборчик»** - боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.