#### Игровые танцевальные движения

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

Исходное положение для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

**«Качель маленькая»** - дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

«Качель большая – то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

**«Пружинка»** - стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать.

Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это

движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»).в этом случае колени ног не разводятся.

**Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.

**«Три притопа»** (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув.

Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

**Притоп поочередно двумя ногами** – техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

**Притоп в сочетании с «точкой»** - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

**Приседание** – техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной

группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

**Полуприседание** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблуком

или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

**Полуприседание с поворотом корпуса** – сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 900. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

##### «Ковырялочка»:

1. **й вариант:** правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.
2. **й вариант:** правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка

согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

**«Распашонка»** - на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки»

согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку.

Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

**«Самоварчик»** - на «раз» - полуприседание и хлопок-«ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямиться,

левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под

углом 900.

**«Елочка»** - исходное положение: ноги – «узкая дорожка», руки –

«полочка», «поясок» и др. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая

носки от пола) вправо под углом 450. на «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина

прямая.

**«Большая гармошка»** - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение

носков и на «четыре – разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

 **«Топотушки»** - исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

**«Рычажок»** - ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает вверх, сгибаясь в коленке,

поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

Все на «пружинке».

**Поворот вокруг себя (кружение)** – стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя и остановиться в исходном положении.

**«Расческа»** - дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

1. **й вариант:** вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади)

проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т.д.

1. **й вариант:** первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга – шеренги меняются

местами.

**«Играть платочком»** - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то

один, то другой уголок платочка.