**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9 г. Нижний Ломов**



**Описание танцевальных движений**

**Музыка. Ритм. Движение.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Квартал | Первый год обучения  4 -5 лет  средняя группа | Второй год обучения  5 -7 лет  старшая,  подготовительная группы | Методические  рекомендации |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **ПОЗИЦИИ НОГ** | | | |
| I | * «Основная стойка» * «Узкая дорожка» | * Повторение позиций первого года обучения. * «Широкая дорожка» * Вторая позиция. * Четвертая позиция. | Подготовительные упражнения (исходные позиции) необходимы для того, чтобы сконцентрировать внимание детей, подготовить мышцы тела для определенного характера движений.  Во время исполнения движений следить за правильной осанкой детей (голова приподнята, плечи максимально развернуты, живот втянут). |
| II | * «Широкая дорожка». * Повторение позиций 1 квартала. | Повторении всех предыдущих позиций. |
| III | * Третья позиция. * Повторение всех предыдущих позиций | * Повторение всех предыдущих позиций. |
| **ПОЗИЦИИ РУК В ПОСТРОЕНИИ ПО ОДНОМУ** | | | |
| I | * Внизу. * Впереди. * Вверху. * «Поясок». * Дополнительная позиция рук для девочек. «Юбочка» | Повторение позиций первого года обучения.   * Внизу - впереди. * Впереди - вверху. * В стороны - вниз. * В стороны - верх. | На втором году обучения исходное положение рук может быть и между основными позициями.  Начиная работу с четырехлетними детьми, можно использовать прием «покажи ладошки» (ладони вниз).  Для старших детей «открытые» и «закрытые» руки. |
| II | * Повторение позиций, разученных   в 1 квартале.   * Дополнительная   позиция рук для девочек. «Бабушка». | * Повторении всех предыдущих позиций. |
| III | Повторение предыдущих позиций.   * «Кулачки на бочок». * За спиной. * Дополнительная позиция рук для девочек.«Фартучек». * «Полочка». * «Матрешка» | * Повторение предыдущих   позиций и позиций первого года обучения. |
| **ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ** | | | |
| I | * «Качели маленькие». * «Качели большие». | * Повторение позиций первого года обучения. * «Воротики». * «Мельница». * «Плетень». | Разучивая или повторяя с детьми позиции рук, положение партнеров необходимо менять: правое плечо мальчика рядом с левым плечом девочки и наоборот.  Перечисленные позиции рук можно использовать во время движения пар по кругу по л.т. (линии танца) и против л.т., при движении пар впереди, назад, в свободном направлении, во время кружения пар на месте. |
| II | * «Стрелка» узкая. * Стрелка» широкая. | * «Бантик». * «Бабочка». * «Стрекоза». * Повторение предыдущих позиций |
| III | * Повторение всех предыдущих позиций. | * Повторение предыдущих позиций. |
| ДЕТИ СТОЯТ РЯДОМ, ПОВЕРШУВШИСЬ, ОДНОИМЕННЫМИ ПЛЕЧАМИ ДРУГ К ДРУГУ. | | | |
| I | * «Вертушка» | * Повторение позиций первого года обучения. * Качели большая». * Воротники». | Данные позиции рук используются при кружении пар на месте. Свободные руки партнеров могут быть в любой из перечисленных ранее позиций. Кружиться в парах можно л.т. и против л.т.  Во всех позициях руки могут быть расслаблены. А так же слегка и сильно напряжены («блинчики» и «дощечки») |
| II | * «Качели маленькие». * Повторение всех предыдущих позиций | * Повторение предыдущих   позиций.   * «Мельница». * «Двойной поясок». |
| III | * Повторение всех предыдущих позиций | * Повторение всех предыдущих позиций. |
| ДЕТИ СТОЯТ ПАРАМИ, ПОВЕРНУВШИСЬ ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ | | | |
| I | * «Качели маленькие». | * Повторение позиций первого года обучения. * «Воротики» узкие (широкие). * «Крестик». * «Лодочка» | Перечисленные позиции рук можно использовать при кружении пар на месте по л.т. и против л.т., а также при движении вперед (назад), вправо (влево) боковым приставным шагом.  В свободных плясках по одному или парами можно предложить детям  самостоятельно выбирать |
| II | * Повторение позиций 1 квартала * «Качели большие» | * Повторение всех предыдущих позиций. |
| III | * Повторение всех предыдущих позиций * «Лодочка» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ХЛОПКИ В ПОСТРОЕНИИ ПО ОДНОМУ** | | | |
| I | * «Ладушки» * «Блинчики» * «Тарелочки» * «Бубен» (малый) | Повторение хлопков  первого года обучения | * Все хлопки выполнять согнутыми в локтях руками вперед, внизу, вверху, справа, слева. * Кроме того, дети старшего возраста могут хлопать вытянутыми руками во всех основных позициях рук и между ними (впереди - вверху, справа - внизу и т.д.) * В первый год обучения для разучивания хлопков использовать музыку с четкой метроритмической пульсацией двух - четырех, а также трехдольного размера с ярко выраженной сильной долей. * Передавать хлопками простейший ритмический рисунок музыки (сочетание восьмых и четвертей) на 1-2 такта. * На втором году обучения можно предлагать детям хлопать под музыку разных жанров, контрастных темпо и их изменений (ускорение, замедление и т.д.). Менять качество хлопков в соответствии с динамическими изменениями в музыке (рр - и). * Повторять хлопками ритмический рисунок музыки на 2-3 такта, используя синкопированный ритм. * Самостоятельно составлять композиции из разных хлопков во время танцев, плясок, хороводов, упражнений и танцевально - игровых этюдов. |
| II | Повторение всех видов предыдущих хлопков во время продвижения в разном направлении удобным шагом или бегом.  Поочередные или одновременные хлопки двумя руками по коленям.  Приподнимая то  левую, то правую ногу под углом 90 градусов, выполнять  поочередные или одновременные хлопки двумя руками по колену. «Самомассаж» каждой рукой поочередно или  двумя вместе легко хлопать по разным частям тела (плечам, груди, животу, бедрам, ягодицам и т.д.) в ритме музыки  медленно или  умеренного темпа. | Повторение хлопков первого года обучения Повторение всех предыдущих хлопков  во время продвижения шагом, бегом, прыжками. Повторение хлопков первого года обучения. **«Самомассаж»** выполнять в разном темпе музыки, ускоряя и замедляя движения, неожиданно меняя темп от быстрого к медленному и наоборот | * Во время выполнения хлопков по коленям сгибать ноги * Следить за правильной осанкой детей при поочередных или одновременных хлопках двумя руками по колену. * В первый год обучения «самомассаж» можно выполнять, двигаясь в свободном направлении колонной или по кругу. * На втором году обучения способы построения детей желательно разнообразить: два или несколько кругов, шеренги, колонны «змейка». Менять можно также и направление движения (вперед, назад, вправо, влево). |
| III | Повторение всех предыдущих заданий | Повторение всех предыдущих заданий |  |
| **ХЛОПКИ В ПАРНОМ ПОСТРОЕНИИ** | | | |
| I | * «Стенка» * «Бубен» (большой). | Повторение хлопков первого года обучения.  Вариант хлопка «Крестик»: на счет «раз» - слегка присесть и сделать хлопок «ладушки» перед грудью. На «два» - выпрямиться и соединить в хлопке правые  (левые) ладони друг друга и т.д. | На первом и втором году обучения давать задания хлопать по одному и в парах с разным мышечным ощущением:   * «ладошки - дощечки», * «ладошки - листочки», * «ладошки - блинчики», * «ладошки - пушинки» и т.д. |
| II | Повторение хлопков, выученных в 1 квартале |  | Выполнять хлопки в парах можно стоя или сидя на стульях лицом друг к другу в свободном распределении, в одном или двух кругах. |
| III | Повторение предыдущих хлопков |  | На втором году обучения пары могут, кроме того, стоять (сидеть) в шахматном порядке. |
| **ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ** | | | |
| I | * «Точка» (четыре прыжка на правой ноге, четыре - на левой). * «Лесенка» | Повторение прыжков из программы первого года обучения.   * «Часики» * «Заборчик» * «Паровозик» * «Гармошка» * «Елочка» * «Солнышко» | Для детей 4 - 5 лет рекомендуется прыгать на месте или с небольшим продвижением вперед в свободном направлении. В каждом прыжке необходимо менять позиции рук. |
| II | * Повторение прыжков из программы 1 квартала. * «Солнышко». | Повторение всех предыдущих прыжков | На втором году обучения все виды прыжков на одной и двух ногах можно выполнять с продвижением в разном направлении и в сочетании с разными хлопками. |

**ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| I | * «Точка» * «Часики» * «Лесенка» * «Паровозик» * «Заборчик» * «Поскок» * «Подскок» | Повторение прыжков 1 года обучения:   * «Гармошка» * «Елочка» * «Солнышко» * «Боковой галоп» | * Освоение прыжков с детьми 4 – 5 лет должно быть индивидуальным, учитывая их физические возможности. Амплитуда незначительная, темп – умеренный. Также решается задача соответствия прыжков метроритму музыки. * Для сопровождения движений необходимо подбирать музыку, удобную по темпу, с четкой метроритмической пульсацией. * Следить за правильной осанкой детей во время прыжков. В зависимости от сложности. Количество прыжков, выполняемых без отдыха, не должно превышать четырех в первый год обучения и восьми – во второй. Затем необходимо выполнить движения на релаксацию (2 – 4 такта музыки, затем можно повторить прыжки) |
| II | Повторение прыжков из программы 1 квартала. «Солнышко» Прыжки с отбрасыванием ног назад».  Галоп вперед». | Повторение прыжков первого года обучения.   * «Гармошка». * «Елочка». * «Солнышко». * «Боковой галоп». |  |
| III | Повторение прыжков, разученных в 1 и 2 кварталах.  Прыжки с выбрасыванием ног вперед. | Повторение прыжков первого года обучения и прыжков, разученных в 1 квартале.  «Большая гармошка». «Ножницы».  «Качалочка». |  |
|  |  | Повторение прыжков первого года обучения и прыжков, разученных в 1 квартале.   * «Крестик». * «Метелочка» * «Веревочка». |  |
| **ВИДЫ ШАГА** | | | |
| I | * Спокойная ходьба («прогулка») * Хороводный шаг * Топающий шаг * Высокий шаг. | Повторение движений первого года обучения.   * Приставной хороводный шаг (c поочередной сменой опорной ноги) * Широкий шаг (перешагивание) * Семенящий («плавающий») шаг * Хороводный шаг в сочетании с другими элементами. | * Особенность разучивания разных шагов в первый год обучения связана с индивидуальными физическими возможностями детей 4-5 лет. Поэтому рекомендации те же, что и при обучении прыжкам детей этого возраста. * При движении любым шагом необходимо контролировать осанку детей, менять позиции рук, использовать разные формы построения: по одному (свободно), парами, шеренгами, колоннами; при движении по кругу - менять направление (л.т., против л.т.). Характер движения должен соответствовать выразительным средствам музыки. |
| II | * Повторение шагов из программы 1 квартала. * Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги). * Боковой приставной шаг (вправо - влево). * Шаг на носках (мягкий, низких полупальцах). * Крадущийся шаг (произвольное исполнение). | * Повторение предыдущих   движений и движений первого года обучения.   * Переменный шаг (два   варианта)   * Припадание вперед (низкий и мягкий приставной хороводный шаг без смены опорной ноги). * Боковое припадание. * Шаг на вытянутых полупальцах, не сгибая колен (не боле 8 шагов без отдыха). * Пружинящий шаг. * Шаг польки.   Боковой шаг «крестик», с продвижением вправо – влево   * Шаг скрестный вперед -назад («косичка»). |  |
| III | Повторение всех предыдущих движений | Повторение всех предыдущих движений |  |
| **ВИДЫ БЕГА** | | | |
| I | Спокойный танцевальный бег | Повторение движений первого года обучения.  С крестный бег вперед - назад («Косичка»). | * Продолжительность бега, выполнение без отдыха в первый год обучения должна соответствовать одной части музыки умеренного темпа (16 тактов в двухдольном и 8 – в четырех – дольном размере) |
| II | Повторение движений, разученных в 1 квартале | * Широкий шаг * Повторение предыдущих движений * Высокий шаг | * Для детей 6 – 7 лет нагрузка может быть увеличена. * Методические рекомендации те же, что и при обучении прыжкам. |
| III | * Повторение движений, разученных в 1 квартале. * Семенящий бег. * Высокий бег (амплитуда небольшая). | Повторение предыдущих  движений и движений первого года обучения. |  |
| **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** | | | |
| I | * **«Точка» носком ноги** - поочередно (2-4 такта музыки) легко стучать носком то правой, то левой ноги в одной точке, на расстоянии небольшого шага впереди и под углом 45 градусов, а также справа, слева, сзади. На четыре счета делать «точку» затем приставить не опорную ногу к опорной, четыре следующих счета - пауза. * **«Точка» пяткой** - поставив правую (левую) ногу на пятку впереди под углом 45 градусов, вращать 4 раза стопу влево - вправо (крутить пятку правой (левой ноги в одной точке) * Притоп одной ногой * Притоп поочередно двумя ногами.   «Пружинка». | * Повторение движений первого года обучения * Приседание. * Полуприседание с «точкой». * Ковырялочка». | * Для детей 4-5 лет все танцевальные движения 1 квартала можно сочетать с вращением кистей рук перед собой **(«фонарики»),** с движением рук **«дощечки**» ( согнув руки в локтях и подняв напряженные открытые ладони вверх, ритмично двигать локтями вниз - вверх без паузы). Использовать разные позиции рук. * На втором году обучения «фонарики» можно выполнять вытянутыми руками по большому кругу - слева направо и обратно, «дощечки» - с небольшим поворотом корпуса влево - вправо. Оба эти движения рук можно сочетать с «пружинкой» или полуприседанием. * Для разучивания танцевальных движений необходимо использовать музыку разных жанров и направлений (классическая, народная, музыка современных ритмов). |
| II | * Повторение движений, разученных в 1 квартале. * Выставление ноги на носок: на «раз» «точка» носком правой (левой) ноги, на «два» приставить не опорную ногу к опорной , «на 3 – 4 - то же движение с другой ноги. | * Повторение предыдущих   движений и движений первого 1 года обучения.   * «Распашонка». * «Самоварчик» * «Елочка» * Дополнительные движения для мальчиков 6 - 7 лет * «Козлик». * «Гусиный шаг» * «Волчок» * «Хлопушки» - (1,2,3) |  |
| III | Повторение предыдущих движений | Повторение предыдущих движений |  |

**ОПИСАНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ, РУК И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЕЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПОЗИЦИИ НОГ** | | |
| Основная стойка | | Пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны, для младших детей – под углом в 45 градусов (домиком). В хореографии – первая позиция. |
| Узкая дорожка | | Пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп).  В хореографии - шестая позиция. |
| Широкая дорожка | | Ступни ног на ширине плеч, параллельны |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ**  **ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА** | | |
| Вторая позиция | | «широкая дорожка», но носки ног максимально развернуты в стороны. |
| Третья позиция | | опорная нога ставится под углом 45 градусов, пятка не опорной ноги приставляется к середине ступни опорной ноги под углом 45 градусов. |
| Четвертая позиция | | опорная нога ставится так же. Как в третьей позиции, не опорная - выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45 градусов. |
| **ПОЗИЦИИ РУК** | | |
| Внизу | | Руки опущены вдоль туловища. |
| Впереди | | Руки вытянуты на уровне груди параллельно полу. |
| Вверху | | Руки максимально подняты вверх над головой (в младшей группе дети поднимают руки на произвольную высоту). |
| В стороны | | Плечи и руки составляют одну прямую линию.  Руки могут быть открытыми: ладони вверх или наоборот, а также располагаться и между позициями (вперед-вверх, в стороны - вниз и т.д.) |
| «Поясок» | | Ладони рук на талии, большие пальцы сзади, остальные - впереди. Плечи и локти слегка отведены назад. |
| «Кулачки на бочок» | | Пальцы рук слегка сжаты в кулаки, которые ставятся на бедра тыльной стороной внутрь. |
| «За спиной» | | Руки соединены внизу за спиной. Ладонь левой (правой) руки тыльной стороной лежит в ладони правой руки. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти отведены назад. |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК** | | |
| «Бабушка» | | руки скрещены и прижаты к груди, кисти спрятаны подмышки. |
| «Полочка» | | руки согнуты в локтях и сложены одна на другую впереди. |
| «Матрешка» | | руки согнуты в локтях, указательный палец правой (левой) руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правая) ладонь поддерживает локоть другой руки. |
| «Юбочка» | | большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны - вверх. |
| «Фартучек» | | щепотью прихватить с двух сторон перед юбочки и слегка приподнять руки вверх. |
| **ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ**  Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу | | |
| «Качели маленькая» | | дети стоят рядом. Мальчик протягивает девочке правую (левую) руку, открытую в сторону - вниз. Девочка кладет свою правую (левую) ладонь на ладонь мальчика. Руки партнеров соединены внизу под острым углом. |
| «Качели большая» | | то же, что «качели маленькая». Только дети стоят на расстоянии небольшого шага друг от друга и руки партнеров соединены под тупым углом.  «Качели» может быть «веревочной» (руки ненапряженные) и «деревянной» |
| «Стрелка» | | Тоже, что в первых двух позициях, только руки соединены впереди. От величины угла меняется название: «узкая стрелка», «широкая стрелка». |
| «Воротики» | | то же, что в предыдущих двух позициях, только руки соединены вверху.  Ладонь девочки подкладываются снизу под ладонь закрытой руки мальчика. |
| «Мельница» | | разноименные руки партнеров соединены в позиции в стороны и составляют одну общую прямую линию с плечами. |
| Перечисленные позиции рук можно варьировать. Например: мальчик правой (левой) рукой обхватывает девочку сзади за талию («поясок»), а другую руку соединяет «Узкой стрелкой» с одноименной рукой девочки. Свободная рука девочки - в любой из перечисленных ранее позиций. Рука мальчика всегда является опорой для руки девочки. | | |
| «Плетень» | | ближние друг к другу правая (левая) рука мальчика и левая (правая) рука девочки скрещены внизу, противоположные руки согнуты в локтях. Ладони девочек лежат на одноименных ладонях рук мальчиков.  Обе руки девочки - сверху рук мальчика. |
| «Бантик» | | то же, что в позиции « плетень», руки расслаблены, округлены в локтях и приподняты вперед-вверх. |
| «Бабочка» | | то же, что и в предыдущих двух позициях, но в локтях руки подчеркнуто, согнуты под острым углом. |
| «Стрекоза» | | руки, согнутые в локтях под острым углом, скрещены и подняты до уровня плеч и максимально разведены в стороны. |
| «Окошечки» | | Руки партнеров соединены в «плетень». Если левая рука девочки сверху мальчика, то вверх поднимаются соединенные левые руки партнеров и дети заглядывают друг на друга в образовавшееся «окошечко». Соединенные правые руки опущены вниз. Если сверху правая рука девочки, то вверх поднимаются соединенные правые руки, а левые опускаются.  Дети стоят рядом, повернувшись, одноименными плечами друг к другу. |
| «Качели» | | (большая и маленькая), «Воротники», Мельница» - по аналогии с описанными раннее. |
| «Вертушка» | | одноименные руки детей соединены крест - накрест в локтевых сгибах, пальцы вместе, руки висят вниз. Свободные руки - в любой из перечисленных ранее позиций. |
| «Двойной поясок» | | если дети стоят, повернувшись, друг к другу левыми плечами, то левыми же руками хватают партнера за талию спереди, и наоборот. Свободные руки - в любой подходящей позиции. |
| Дети стоят друг к другу лицом. | | |
| «Качели маленькая | | партнеры стоят на расстоянии широкого шага. Ладони девочек лежат на ладонях вытянутых вперед - вниз рук мальчиков. |
| «Качели большая» | | дети стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны - вниз. Обе «качели» могут быть « веревочными» или «деревянными». |
| «Лодочка» | | партнеры стоят на расстоянии небольшого шага. Руки соединены в позиции в стороны, «лодочка» может быть «резиновой» (руки расслабленны) и «Деревянной» |
| «Воротики узкие» | | руки соединены вверху, «широкие» - в позиции в стороны - вверх. |
| «Крестик» | | руки партнеров вытянуты вперед и соединены крест-накрест. |
| **ХЛОПКИ ПО ОДНОМУ** | | |
| «Ладушки» | | ладони, согнуты в локтях или вытянутые вперед рук, двигаются перед грудью навстречу одна другой. |
| «Блинчики» | | на «раз» ударить правой ладонью по левой, на «два» - наоборот. Кисти рук расслаблены, хлопки мягкие, стаккато. |
| «Тарелочки» | | ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок. Для детей младшей группы использовать прием « отряхни ладошки». |
| «Бубен» | | одна ладонь опорная (как бы крышка бубна другая - ударяет по ней. Опорную руку менять |
| Все виды хлопков выполнять согнутыми в локтях или вытянутыми руками внизу, впереди, вверху, справа, слева и между основными позициями*.* | | |
| **ХЛОПКИ В ПАРНОМ ПОСТРОЕНИИ** | | |
| «Стенка» | | дети стоят лицом друг к другу, руки согнуты в локтях впереди или подняты вверх. Ладони рук партнеров двигаются навстречу друг другу. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми. |
| «Большой бубен» | | один из партнеров держит впереди или вверху открытые ладони согнутых в локтях или вытянутых рук, а другой ударяет по ним ладонями. Затем партнеры меняются ролями. |
| «Крестик» | | Техника выполнения та же, что и в «большом бубне», только руки партнеров двигаются крест- накрест навстречу друг другу ( правая с правой и наоборот). |
| **ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ И НА ДВУХ НОГАХ**  Те же прыжки, что на одной ноге, и еще ряд других | | |
| «Поскок» | | цепочка поочередных шажков вперед с упругим отталкиванием от пола. При приземлении ноги ставить сначала на подушечки пальцев, затем на всю ступню. Подскок - поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге. Амплитуда обоих прыжков зависит от характера музыки. Выполнять их можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («Часики») |
| Прыжки  с отбрасыванием ног назад | | на «раз» сделать прыжок« точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад. Она может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок, пяткой к верху. На «два»- смена опорной ноги. |
| Прыжки с выбрасыванием ног вперед | | на «раз» сделать прыжок « точка» опорной ногой, одновременно не опорная нога вытягивается вперед, носок максимально развернут в сторону. На «два» смена опорной ноги. Не опорная нога может удерживаться на весу или ставиться в «точку» впереди на носок или на пятку. |
| «Ножницы» | | на « раз» сделать толчок и прыжок с разведением ног в стороны и мягко приземлиться в позицию «широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении прыжка). |
| «Большая гармошка» | | И.п. ног - « узкая дорожка». На «раз» - движение то же, что на счет «раз» в прыжке «ножницы». На «два» - сделать толчок и возвратить ноги в и.п. |
| «Крестик» | | на «раз» сделать толчок и скрестить ноги в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, но левая нога впереди. |
| «Качалочка» | | И.п. - ноги в четвертой позиции (правая или левая впереди), носки выгнуты и развернуты в стороны. В этом положении выполнять «поскок» с ноги на ногу, как бы качаясь вперед-назад. |
| «Метелочка» | | соответственно метро-ритму выполнять прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно сгибая в колене правую (левую) ногу на каждую долю, меняя направление движения, скользить носком правой (левой) ноги по полу вперед-назад или накрест перед опорной ногой слева - справа. |
| «Боковой галоп» | | И.п. ног - «узкая дорожка» или «основная стойка». От исходной позиции зависит характер прыжка и то, как будут ставиться ступни ног при его выполнении: параллельно (вариант спортивного «галопа») или носки максимально развернуты в стороны (элемент бального танца). На «раз» - толчок, правая нога делает шаг вправо. На «И» - левая нога приставляется к правой, пяткой как бы «подталкивая» её для следующего прыжка. |
| «Галоп вперед» | | техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед . На «раз» - толчок, правая (левая) нога делает шаг вперед, приземляясь с носка. На «и» - носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. |
| «Веревочка» | | на «раз» сделать прыжок «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другую ногу поднять вверх под углом 90 градусов, затем поставить сзади за пяткой опорной ноги и скользящим движением носка по полу вынести вперед-вверх. На «два» - все повторяется с правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад. |
| Все прыжки выполнять, удерживая правильную осанку, менять позиции рук, максимально вытягивать носки ног вперед или вниз, в зависимости от техники выполнения прыжка. | | |
| **ВИДЫ ШАГА** | | |
| «Спокойная ходьба («прогулка») | | амплитуда и длина шага небольшая. Движения рук произвольные (можно держать их в любой позиции). Шаг начинается с носка вытянутых левой (правой) ноги, носок развернут в сторону. |
| Хороводный шаг | | техника та же, что в «прогулке», но шаг более длинный, плавный в определенную сторону. |
| Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги) | | * на «раз» сделать небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, * на «и» - носок * другой ноги приставить к пятке опорной ноги и т.д. |
| Приставной хороводный шаг  (с поочередной сменой опорной ноги) | | ритмический рисунок шага: две восьмые, четверть.   * На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, * на «и» - приставить левый (правый) носок к пятке опорной ноги. * На «два» - шаг на месте правой (левой) ногой.   В следующем такте движение начать с другой ноги. |
| Широкий шаг | | максимально длинный хороводный шаг (перешагивание) |
| Топающий шаг | | поочередные притопы правой (левой) ногой с небольшим  продвижением вперед (назад). Амплитуда шага зависит от характера музыки и образа. |
| Семенящий («плавающий») шаг | | плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на длину ступни. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Корпус остается неподвижным, ноги почти не отрываются от пола (движение как бы на колесиках). |
| Высокий шаг | | нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу - «утюжком»). Этот шаг можно выполнять на месте или с продвижением вперед (образ «петушка», «лошадки» и др.) |
| Переменный шаг | | ритмический рисунок шага две четверти, две восьмые, четверть. Выполняется на два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном. В основе - хороводный шаг. На «раз, и два, и» первого такта - длинные поочередные шаги с носка правой, левой ноги. На «раз» и два» второго такта - три коротких поочередных шага с носка правой ноги. На «и» - пауза. Следующий шаг начинать с носка левой ноги. |
| Боковой приставной шаг | | * на «раз», сделать небольшой шаг 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» сделать небольшой боковой шаг с носка правой (левой) ноги, мягко согнуть её в колене (как бы припасть на неё). * На «два» - носок другой ноги приставить к пятке опорной ноги сзади, одновременно выпрямляя правую (левую) ногу и т.д. Элемент «припадание» можно также выполнять на одном месте (в «точке») или с повтором вокруг своей оси («часики»). |
| Хороводный шаг в сочетании с другими элементами: | | * 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 также выполнять с легкими полуприседанием на счет «два», например, в русской пляске, кадрили и т.д.; * Движение то же, только не опорная нога на счет «два» ставится на каблук (носок), фиксируя «точку», затем вытягивается вперед и на счет «раз» начинает следующий шаг; * Ставить ногу на каблук (носок) можно через такт, на последнюю восьмую такта, в двухдольном размере или на счет «четыре» в четырехдольном размере музыки. |
| Шаг на носках двух видов | | * Шагать на мягких, низких полупальцах, легко пружиня в коленях; * Шагать на вытянутых полупальцах, не сгибая колени (образ куклы, балерины и т.д., только в подготовительной группе, не более восьми тактов музыки). |
| Пружинящий шаг | | Движение «пружинка» с продвижением на всей ступне. Крадущий шаг - движение  «пружинка» с продвижением на мягких, низких полупальцах. |
| Шаг польки | | техника та же, что и в «хороводном приставном» шаге, только движение начинается не с шага, а «подскока» на левой (правой) ноге. В двухдольном размере музыки   * на «раз» сделать «подскок» на левой (правой) ноге, одновременно прямую правую (левую) ногу поднять вперед - вверх и опустить в «точку» на расстоянии шага сначала на носок, затем на всю ступню. * На «и» - носок левой (правой) ноги приставить к пятке опорной ноги сзади. * На «два» - правой (левой) ногой сделать низкий «притоп». * На «и» - пауза. В следующем акте движение начинается с левой (правой) ноги. Вместо «приставного шага после «подскока» можно выполнять цепочку из трех небольших поочередных «поскоков» вперед (шаг бальной польки). |
| Боковой шаг «крестик»  (вправо - влево) | | * на «раз» сделать шаг в сторону правой (левой) ногой. * На «два» перед ней крест - накрест поставить другую ногу и т.д. |
| Шаг скрестный вперед - назад («косичка») | | хороводный шаг, только ноги ставить не под углом 45 градусов вправо или влево, а накрест перед правой или левой ногой. При движении этим шагом назад, левую ногу ставить за пятку правой и наоборот. |
| Все виды шага выполнять, удерживая правильную осанку: голова приподнята, плечи максимально отведены назад, живот втянут. При движении одним шагом желательно менять позиции рук не реже, чем на каждую часть музыки. | | |
| **ВИДЫ БЕГА** | | |
| Такие виды бега, как спокойный (легкий, танцевальный), широкий, семенящий, высокий, крадущийся, бег «косичка (вперед - назад) повторяют технику одновременного шага, но добавляется упругое отталкивание опорной ноги от пола и мягкое приземление, начиная с носка, а затем на всю ступню. Корпус во время бега нужно слегка наклонять вперед, ноги мягко пружинят в коленях. Амплитуда бега зависит от возраста детей и характера музыки. При исполнении любого шага и бега необходимо следить за осанкой и дыханием, менять позиции рук. | | |
| **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** | | |
| Во всех движениях исходная позиция для ног (если не оговаривается дополнительно) - «основная стойка». Руки опущены вниз. | | |
| Притоп одной ногой | | в двухдольном размере музыки выполнять два притопа на такт.   * На «раз» - правую (левую) ногу согнуть в колене, поднять вверх и возвратить в и.п. с легким ударом ступни об пол. * На «и» - пауза и т.д. |
| Притоп поочередно двумя ногами | | техника та же, только   * на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой. * на «два, и» - левой (правой). |
| Притоп «точка» | | пяткой или носком не опорной ноги мягко и легко стучать рядом с опорной или впереди на расстоянии небольшого шага, носок при этом вытягивать вперед или в сторону под углом 45 градусов. |
| «Пружинка» | | Пружинящее сгибание и выпрямление колен без остановки (как бы покачивание на пружинках). В двухдольном размере музыки на «аз» слегка присесть и немного развести колени в стороны, на «и» - возвратить ноги в и.п. и т.д. (следить за правильной осанкой). Это движение можно выполнять и из шестой позиции ног («узкая дорожка»). В этом случае колени ног не разводятся. |
| Приседание | | техника та же, что и в «пружинке», только   * на «раз, и »- приседание, * на «два, и» - возвращение в и.п.   Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, осанка правильная, мышцы спины напряжены. |
| Полуприседание с «точки» | | * на счет «раз» слегка присесть, * на «и» - выпрямиться и одновременно сделать «точку» пяткой или носком правой (левой) ноги впереди, на расстоянии небольшого шага. * На «два» - присесть и одновременно возвратить ногу в и.п. * На «и» выпрямиться, делая «точку» также левой (правой) пяткой или носком и т.д. |
| Ковырялочка | | * на «раз, и» первого такта носком правой (левой) ноги делать «точку», справа (нога на носок, пятка - вверх). * На «два, и» - слегка поднят правую ногу, сделать «точку» пяткой вперед - в сторону (на расстоянии небольшого шага). * На «раз» второго такта возвратить ногу в и.п., делая «притоп» всей ступней. * На «и» - притоп левой ногой, на «два» - правой, на «и» - пауза.   В третьем такте начинать движение с левой (правой) ноги. В подготовительной группе, выполняя «точку» носком и пяткой. Можно одновременно делать два небольших прыжка « точка» на опорной ноге. Ставить не опорную ногу на носок и пятку можно и в одну точку справа (слева) или впереди. |
| «Распашонка» | | * на счет «раз» первого такта сделать 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. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону - вниз, левая - в сторону - вверх. На второй такт выполнять то же с другой ноги. |
| «Самоварчик» | | * на «раз» сделать полуприседание и одновременно хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками пере собой. * На «два» - выпрямится, левую руку вытянуть в сторону - вверх, правой - хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колени и поднятой вверх под углом 90 градусов. Во втором такте - правую руку вытянуть в сторону - вверх, левой - хлопнуть по правой голени и т.д. |
| «Елочка». | | И.п. - ноги - «узкая дорожка», руки - «полочка», «поясок» и др.   * На «раз» - повернуть ступни ног вправо (влево) под углом 45 градусов, отрывая носки от пола. * На «два»,также повернуть пятки и т.д.   Движение можно выполнять как на прямых мягких ногах, так и на «пружинке» (спина прямая). |
| **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ** | | |
| «Козлик» | | на каждый счет делать прыжок «точка» на правой (левой) ноге, одновременно выполняя «точку» пяткой другой ноги рядом с опорной ногой. При этом локти согнутых перед собой рук поочередно, на каждый прыжок, пружинящим движением, сводить вместе и разводить в стороны. Энергичность движения достигается за счет активного сгибания и разгибания не опорной ноги в колене, пятка при этом должна едва касаться пола. |
| «Гусиный шаг». | | И.п. - в полуприсяде, ноги - «узкая дорожка», руки - «поясок».  Шагать широким шагом в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях  (пальцы сжаты в кулаки) энергично махать вперед - назад. Следить за осанкой.  Продолжительность движения не более восьми тактов двухдольного размера музыки. |
| «Волчок» | | опираясь о пол ладонью правой руки, вытянут при этом корпус и ноги влево по диагонали, бежать «семенящим» бегом вокруг своей оси (как «циркулем», описывая полный круг). Левую руку держать произвольно. |
| «Хлопушки» | | Два такта в двухдольном размере или один такт в четырехдольном:   * на «раз» - хлопок «ладушки» вперед - вверх согнутыми в локтях руками. * На «два» - правую (левую) ногу согнуть в колене и поднять вправо (влево), правой стороной стопы вверх, одновременно легко хлопнуть ладонью одноименной руки по лодыжке поднятой ноги. * На «три» - возвратить ногу в и.п. с одноименным хлопком «ладушки». * На «четыре» - то же движение, что на счет «два» первого такта, только другой ногой и рукой. |
| * На «раз» сделать хлопок «ладушки» перед собой. * На «два» - хлопок левой правой) ладонью по колену одноименной. Поднять вверх, под углом, 90 градусов, ногу. * На «три» - хлопок «ладушки» и опустить левую (правую) ногу в и.п. * На «четыре» - хлопок ладонью правой (левой) руки по правому колену и т.д.   Хлопать можно не только сверху по колену, но и по внутренней стороне коленного сгиба. Хлопок в этом случае выполнять скользящий, снизу вверх. |
| И.п. ног - «широкая дорожка», руки опущены вниз. Движение начинается из-за такта двухдольного размера.   * На последнюю восьмую такта («и») сделать полуприседание и хлопок «Ладушки» перед собой. * На первую восьмую («раз)» - прыжок на двух слегка расставленных в стороны ногах вперед (в полуприсяде). * На вторую восьмую - поочередные хлопки по правому колену ладонью (метр - шестнадцатая). * На третью восьмую - хлопок правой ладонью по правому колену, * на четвертую восьмую - хлопок «ладушки» в полуприсяде и т.д. |
| **ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ** | | |
| Притопы | | одно из основных движений, соответствует веселой, плясовой музыке - энергичные сильные притопы, следует поднимать ногу выше и быстрее, а опускать чуть тише. Колено опорной ноги должно слегка пружинить. |
| Притопы одной ногой | | активизируют детей при повторении пляски менять ногу и чтобы не выносили ногу далеко вперед, руки ставит на пояс кулачками. |
| Притопы двумя ногами поочередно | | это быстрые топочущие шаги на месте. Колени должны сгибаться, корпус держать прямо - музыка задорная, шутливая. |
| Переменные притопы | | делаются то одной то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз»- топнуть ногой впереди себя, на «два»- приставить ногу к ноге, потом то же с другой ноги. Корпус во время движения необходимо держать прямо. |
| Выставление ноги  на пятку или на носок | | * нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так чтобы носок смотрел вверх - задорно и весело. * На носок нога мягко выставляется косо вперед подъем выпрямляется. Ногу выставлять недалеко от опорной, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу. |
| Прыжки с выбрасыванием ног вперед | | делать очень сильными, при движении корпус должен быть спокойным чуть откинутым назад руки - на поясе или скрещены на груди, носок слегка повернуть наружу. |
| Боковой галоп | | характер движений полетный, легкий правая нога поднимается выше и опускается на пол с легким ударом, прыжок делается сильнее и выше. |
| Шаг польки | | * на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках - правой, левой, правой ногой * на «и» подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. * Затем три шажка - левой, правой, левой и подскок на левой ноге. |
| Шаг с притопом на месте | | * На «раз» делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой; * на «два» - притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. * Затем на «раз» шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; * на «два» - притоп левой впереди правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп (на «два»). |
| Переменный шаг | | Считается основным шагом русской пляски. В большинстве случаев он исполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Переменный шаг состоит из двух небольших шагов вперед (правой и левой ногой на «раз-и») и третьего удлиненного шага (правой ногой), который длится целый счет «два-и». После этого на «раз-и» короткие шаги начинаются с левой ноги. |
| Полуприседание с выставлением ноги на пятку | | Носит задорный характер и очень нравится мальчикам. Представляет собой пружинящее полуприседание и выпрямление ног на счет «раз-и», на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело «смотрит» вверх; левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет «раз» правая нога одновременно с полуприседанием приставляется к левой, на «два» выставляется вперед левая нога. |
| Звонкие ладошки  Движения для рук | | Хлопки в ладошах используются во многих играх и плясках, часто являясь основным движением танца. По своему выразительному значению они близки к притопам. Следует с самого начала обратить внимание детей на характер хлопков в зависимости от музыки и образов игры или пляски. Дети должны уметь хлопать тихо и громко, с размаху и держа руки близко одна к другой. Складывают на груди или ставят на пояс кулачками. Их можно отвести слегка в стороны, ладонью вперед.  Встречаются хлопки, передающие ритмический рисунок музыки. В таких случаях не следует показывать ребенку ритм хлопков, а надо предоставить ему возможность самому найти его. Вариантов хлопков может быть множество. Желательно каждому дать название, чтобы наполнить движение эмоциональным смыслом. |
| Колокола | | Активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях и ненапряженных рук. |
| Колокольчики | | Мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Движение легкое, по силе не громкое. 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. |
| Тарелки | | Скользящие хлопки. Одна рука с размаху двигается сверху вниз, другая - снизу вверх. |
| Ловлю комариков | | Легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками. |
| Бубен | | Хлопки ладонью одной руки о неподвижную раскрытую ладонь другой. Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа. |
| Подушечка | | Хлопки выполняются свободными, ненапряженными, мягкими руками впереди и сзади корпуса. |
| Вертушки | | Основаны на поворотах кистей рук от корпуса и обратно. Руки согнуты в локтях и зафиксированы в статичном положении, работают только кисти, сила удара ладони о ладонь небольшая. Движение носит игривый характер |
| Плавные движения рук «ветерок» | | Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть. |
| Ленточки | | Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью. |
| Волна | | Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперед. «Волна» образуется за счет пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую. |
| Крылья | | Плавные маховые движения руками, разведенными в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх. |
| Мелкая дробь | | Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - удар каблуком правой ноги; * на «и» - удар носком правой ноги; * на «два» - удар каблуком левой ноги; * на «и» - удар носком левой ноги; * на «раз» - опять удар носком правой ноги; * на «и» - опять удар носком правой ноги; * на «два» - удар каблуком левой ноги; * на «и» - удар носком левой ноги.   Так можно двигаться на полную музыкальную фразу, продвигаясь вперед или по кругу. |
| Дробь в три ножки | | * На «раз» - правая нога делает небольшой ход вперед на каблук, после чего левая нога, с ударом всей стопой, приставляется к правой. В момент присоединения левой ноги к правой, правая опускается на носок на пол; движение повторяются. * На «два» - шаг правой ногой вперед на каблук; одновременно левая нога с ударом всей стопой присоединяется к правой; правая опускается на носок на пол и опять все движения, без остановки, делаются подряд с одной и той же ноги. На одну четверть такта приходится 3 мелких удара (с перебором) правой, левой и правой ногой (в «три ножки»).   Примечание.  Дроби (мелкие шаги) имеют множество вариантов в исполнении:   * с ударом всей стопой; * с ударом каблуком; * с ударом полупальцами; * «топотушки» - мелкая (разговорная) дробь; * колени слегка согнуты, * попеременные притопы ногами; * с ударом ноги на слабую долю («дробь хромого»). |
| Простая ковырялочка | | * На «раз» - нужно подскочить на левой ноге, правая нога ставится на носок (согнутое колено поворачивается влево); * на «и» - подскочить на левой ноге; правая нога ставится на каблук (колено поворачивается вправо); то же движение без остановки исполняется с левой ноги. |
| Ковырялочка с притопами | | Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.   * На «раз» - легкий подскок на левой ноге; правая ставится в сторону на носок; колено повернуто влево; * на «и» - правая нога поворачивается на каблук, колено - вправо; * на «два и» - с правой ноги выполняется три притопа (правой, левой, правой). После этого движение повторяется с другой ноги. |
| Поющие руки | | Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и откидываясь назад. |
| Гармошка | | Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - носки соединяются, пятки разводятся в стороны; * на «и» - пятки соединяются, а носки разводятся в стороны и т.д.   Соединяются по очереди то носки, то пятки. При движении вправо, соединяя носки, надо опираться на пятку левой ноги и на носок правой. При движении влево - наоборот. |
| Проходка | | Исходное положение ног естественное. Руки согнуты в локтях перед собой.   * На «раз» - шаг на полупальцах правой ногой; * на «и» - шаг на полупальцах левой ногой; * на «два» - шаг правой ногой на всю подошву с акцентом.   Одновременно левая нога отрывается от пола назад, сгибаясь в колене.  Поворот головы в сторону согнутой левой ноги;   * на «и» - пауза; * на «раз» - шаг на полупальцах уже с левой ноги; * на «и» - шаг правой ногой; * на «два» - шаг на всю подошву левой ногой;   одновременно правая нога отрывается от пола и сгибается в колене. Поворот головы в правую сторону.  Примечание.  В русских кадрилях могут быть использованы шаги:   * с проскальзывающим ударом ноги о пол; * на каблук с перекатом на носок; * высоко поднимая колено; * высоко поднимая колено с притопом.   Часто движение кадрили строится с использованием шага-бега:   * с «выбрасыванием» носочка ноги;   с «отбросом» голени ноги назад; с высоким подъемом колена. |
| Я порхаю как мотылек | | Подскоки с ноги на ногу обычно выполняются под музыку веселой польки и передают ее беспечный, непринужденный и отрывистый характер. Движение выполняется без большого напряжения, руки при этом помогают подскоку легкими взмахами. |
| **ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ**  Описание и порядок возрастающей трудности | | |
| «Простой хороводный шаг» | | Отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. |
| Шаг на всей ступне | | Исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус очень прямой, ноги ставят на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». |
| **ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК** | | |
| Простой шаг  музыкальный размер танца –  2 четверти | | Исходное положение ног естественное, т.е. носки слегка развернуты, пятки соединены вместе.  Руки положены на пояс, кисти их сжаты в кулачки.  Это обыкновенный мягкий шаг на всей ступне то правой, то левой ногой.  На каждую четверть такта приходится один шаг. |
| Скользящий шаг  музыкальный размер -  2 четверти | | Исходное положение ног естественное.  Это такой же обыкновенный шаг, только более плавный и устремленный.   * На «раз» - скользящий шаг вперед левой ногой; * на «и» - скользящий шаг правой ногой, приставляя ее к левой; * на «два» - скользящий шаг левой ногой;   на «и» - скользящий шаг правой ногой и т.д. |
| Переменный шаг вперед  музыкальный размер -  2 четверти | | Исходное положение ног естественное. Руки могут быть раскрыты в стороны или лежать на поясе.   * На «раз» - шаг правой ногой вперед; * на «и» - небольшой шаг левой ногой вперед (как бы обгоняя правую); * на «два» - небольшой шаг правой ногой (как бы обгоняя левую); * на «и» - пауза.   Затем движение начинается с левой ноги. |
| Переменный шаг назад  музыкальный размер -  2 четверти | | Исходное положение ног естественное. Руки раскрыты в стороны или положены на пояс. Кисти сжаты в кулачки.   * На «раз» - шаг чуть на полупальцах правой ногой назад; * на «и» - небольшой шаг левой ногой назад, как бы обгоняя правую ногу; * на «два» - шаг на невысоких полупальцах правой ногой назад; * на «и» - немного приподнятая левая нога вытягивается вперед. |
| Шаг с подскоком  музыкальный размер -  2 четверти | | Исходное положение ног естественное. Руки опущены вниз.   * На «и» (из-за такта) - небольшой подскок с продвижением вперед на правой ноге; одновременно левая нога, чуть согнутая в колене, слегка поднимается, и корпус разворачивается влево; * на «раз» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; правая нога тотчас же притопывает подошвой об пол; * на «и» - опять движение начинается с правой ноги; подскок на всей ступне правой ноги с продвижением вперед; * на «два» - левая нога опускается на пол рядом с правой ногой; тотчас же притоп подошвой правой ноги.   Можно этот шаг исполнять и с другой ноги. |
| Приставной шаг в сторону | | Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.   * На «раз» - правая нога делает небольшой шаг вправо; * на «и» - левая нога приставляется к правой ноге (в некоторых случаях с притопом); * на «два» - опять шаг с правой ноги вправо; на «и» - левая нога приставляется к правой ноге.   Можно выполнить тоже движение с другой ноги. Приставной шаг можно выполнять с продвижением вперед. |
| Приставной шаг с припаданием | | Исходное положение ног естественное. На «и» (из-за такта) - правая нога, слегка отделившись от пола, отводится в правую сторону;   * на «раз» - правая нога делает шаг вправо, опускаясь на пол всей ступней, чуть сгибая колено; тяжесть корпуса на момент переходит на нее; левая нога отделяется от пола и подтягивается стопой к щиколотке правой ноги сзади; * на «и» - левая нога, не вытягиваясь до конца в колене, опускается на пол полукольцами сзади правой ноги, тяжесть корпуса переходит на левую ногу, правая нога слегка отделяется от пола; * на «два» - то же самое, что на «раз»; * на «и» - то же самое, что на первое «и».   Таким образом, исполнитель двигается вправо или влево в зависимости от того, с какой ноги начал движение. Руки могут быть положены на пояс, скрещены на груди, раскрыты в стороны и т.д. Шаг исполняется не спеша, без лишних движений корпуса. |
| **ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОЙ ПЛЯСКИ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ** | | |
| Следует отметить значительную разницу исполнения русской пляски мальчиками и девочками. Движения мальчиков отличаются большей ритмической четкостью, резкостью, задором и удалью. Очень часто используется   * присядка, * хлопки руками по различным частям тела, подошвам и т.д.   Общие элементы, которые встречаются в пляске у девочек и мальчиков, исполняются по-разному. Девочки всегда танцуют скромно и более спокойно. Элементы, используемые в плясках, как мальчиками, так и девочками:   * простой шаг; * скользящий шаг; * русский переменный шаг вперед; * русский переменный шаг назад; * шаг с подскоком; * приставной шаг с приданием; * «гармошка»; * мелкая дробь; * дробь в «три ножки»; * простая «ковырялочка»; * «веревочка»; * «маятник» («моталочка»).   К движениям, которые исполняют в танцах мальчики, мы относим следующие. | | |
| Переменный шаг  с каблука | Переменный шаг с каблука. Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - шаг правой ногой вперед на каблук; * на «и» - левая нога на всей ступне приставляется к правой ноге; * на «два» - притоп правой ногой; * на «и» - пауза; * на «раз» - шаг левой ногой вперед на каблук; * на «и» - правая нога приставляется к левой; * на «два» - притоп левой ногой; * на «и» - пауза.   И опять движение начинается с правой ноги. | |
| Шаг с прыжком | Руки заложены за спину.   * На «раз» - небольшой прыжок вперед на левую ногу; одновременно правая нога сгибается в колене и отводится назад, каблуком вверх; * на «и» - правая нога, не опускаясь, поднимается вперед на уровне колена; носок ноги не вытягивается; * на «два» - правая нога опять сгибается в колене и закладывается впереди левой ноги на колене; * на «и» - правая нога, не опускаясь, опять поднимается вперед на уровне колена, носок не вытягивается; * на «раз» - правая нога, не опускаясь делает прыжок вперед, левая нога сгибается в колене, и движение продолжается так же, как с левой ноги. | |
| Скользящий шаг | Исходное положение ног естественное. Руки положены на пояс.   * На «раз» - скользящий шаг правой ногой в правую сторону (как конькобежцы); * на «и» - левая нога сгибается в колене и с ударом носка об пол ставится сзади правой ноги; на «два» - скользящий подскок с акцентом всей стопой левой ноги в левую сторону; * на «и» - повторяется снова резкий удар носком об пол правой ногой сзади левой. | |
| Хлопушки | «Хлопушки» - удары ладонью по голенищу сапога, по подошве, по бедру и разнообразные хлопки рук (перед собой, за спиной, над головой), которые используются, главным образом, в плясках у мальчиков. Они комбинируются с дробью, присядкой и другими «коленами». | |
| Дробь  с «хлопушками» | Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - левая нога пристукивает стопой; правая, незначительно согнутая в колене, поднимается; * на «и» - правая рука одновременно ударяет ладонью о голенище правого сапога;   на «два» - правая нога, так же опустившись, пристукивает стопой и т.д. | |
| Хлопушки с прыжком | Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - небольшой прыжок с двух ног с падением на левую ногу; правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх; одновременно скользящий хлопок рук вверху, перед собой; левая рука остается наверху; * на «и» - левая рука хлопает о верхнюю часть левой ноги.   Это движение непрерывно повторяется несколько раз в быстром темпе по кругу. | |
| Мелкие хлопушки с дробью | Исходное положение: носки ног слегка разведены в стороны, ноги чуть согнуты в коленях. Руки разведены в стороны.   * На «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; * на «и» - правая нога вслед за хлопком чуть отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает по правой ноге (верхняя часть); * на «два» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; одновременно руки поднимаются в сторону - вверх, ладонями наружу; * на «и» - пауза; * на «раз» - хлопок левой рукой о верхнюю часть левой ноги; * на «и» - правая нога вслед за хлопком незначительно отделяется от пола; одновременно правая рука хлопает о верхнюю часть правой ноги; * на «два и» - правая нога опускается на всю стопу с ударом об пол; руки поднимаются вверх.   Движение повторяется подряд несколько раз, на том же месте, с одной и той же ноги. | |
| Шаги с хлопушками | * На счет «раз» - шаг левой ногой; правая нога, согнутая в колене, поднимается назад; одновременно правой рукой ударить по голенищу правого сапога; * на «и» - шаг правой ногой и ударить левой рукой о голенище левого сапога; * на «два и» - движения повторяются, как на счет «раз и». | |
| **Присядка**  В русской пляске присядка занимает значительное место. Присядка делится на два типа:   * первый тип - полная присядка, когда плясун непрерывно находится в положении полного приседания; * второй тип - полуприсядка, когда приседание чередуется с другими движениями и выпрямлениями не только ног, но и корпуса.   Присядка может исполняться на одном месте, а также с продвижением вперед, вбок и с вращениями на месте. | | |
| Полуприсядка  с «каблучками» | Исходное положение ног естественное. Руки на поясе.   * На «раз» - с подскока глубокое приседание с отделением пяток от пола; * на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног; * на «два» - полное приседание; * на «и» - исполнитель с прыжка выпрямляется и падает на каблуки обеих ног. | |
| Полуприсядка с хлопками | Исходное положение ног естественное.   * На «раз» - с прыжка глубокое приседание с отделением пяток от пола; * на «два» - выпрямление с выбрасыванием правой ноги в воздух; одновременно руки делают хлопок под ногой.   То же с другой ноги. | |
| Присядка «мяч» | Исходное положение: полное приседание. Руки скрещены на груди.   * На «раз» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и развертываются, а стопы скрещиваются; * на «и» - опускание на полупальцы, полное приседание; * на «два» - прыжок вверх, во время которого колени сгибаются и развертываются, стопы скрещиваются. | |
| Веревочка | Руки на поясе, ноги в 3-й позиции.   * На «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола; * на «раз» - правую ногу поставить сзади левой; * на «и» - подскок на правой ноге, левая согнутая в колене, приподнимается от пола; * на «два» - то же самое с левой ноги; нога с приподнятым коленом ставится сзади правой; на «и» - подскок на левой ноге; правая чуть согнутая в колене, приподнимается от пола.   Движения чередуются то с правой то с левой ноги, без остановки. | |
| Маятник  (моталочка) | Руки на поясе. Исходное положение ног естественное.   * На «и» - встать на левой ноге, правую, согнутую в колене, отвести назад; * на «раз» - подскочить на левой ноге, пронеся вытянутую правую ногу вперед, шаркнув ею об пол; на «и» - перескочить на правую ногу; левую ногу согнуть в колене и отбросить назад; * на «два» - подскочить на правой ноге и пронести вытянутую левую ногу вперед, шаркнув ею пол; на «и» - перескочить на левую ногу, отведя назад правую ногу, согнутую в колене. | |
| Положение рук в женской пляске очень разнообразно. Чаще всего девушка в правой руке держит платочек, с которым она не расстается в пляске. Очень часто руки находятся на поясе, причем кисти сжаты в кулачки. Нередко руки раскрыты в стороны, точно крылья птицы. Иногда руки скрещены на груди, а иногда свободно опущены вниз.  Порой одна рука девушки упирается кулачком в пояс, а другая опущена вниз, или открыта в сторону, или с платочком поднята вверх. Иной раз и две руки, соединив концы платка, подняты вверх. Локти не острые, а круглые. | | |
| Пружинка | Пружинка - движение исполняется без остановок, включает покачивание вниз и вверх (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Исполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц. | |