

Азбука танца и танцевальные движения



Дети 6-7 лет

1.Ходьба *(различные виды).*

***Шаги с одновременной работой рук** *(Бодро маршируем добавляя работу руками, простой шаг с открытием и закрытием рук на талию, переменный шаг с открытием и закрытием рук)*

***Шаги с работой корпуса** *(Шаг вперед правой ногой, приставляя левую ногу сделать соскок по шестой позиции, наклоняя корпус вперед, голову при этом повернуть вправо. Повторить все, с другой ноги)*

•Шаги с работой головы *(Выполнить два танцевальных шага вперед, раскрывая руки в стороны, поворачивая голову вправо, затем выполнить три притопа на месте, возвращая руки на пояс)*

2.Бег:

- *Бег с захлестом голени назад
- * Выбросом ног вперед
- * Легкий бег на полупальцах
- * Бег с высоко поднятым коленом
- * Бег, исполняющийся с ускорением
- * Бег с замедлением
- Бег с остановками.

3.Бег в сочетании :

- * Ходим – бегаем
- * Бегаем – кружимся
- * С прыжковыми движениями
- * Шаг с притопом и бег
- *Бег на месте с открытием рук и тройным притопом – ручки закрываем на пояс.
- *Бег в повороте открывая руки в стороны, 2 хлопка и 2 притопа
- *Бег по диагонали вправо, открывая руки в стороны, пауза и соскок по шестой позиции, бег назад возвращаясь в исходное положение, закрывая ручки на пояс, в конце музыкальной фразы – плие и соскок по шестой позиции. Все повторить по диагонали влево.
- *Бег в повороте с тройными притопами. На беге ручки раскрываются в сторону, на притопах закрыть руки на пояс.

3.Галоп.

- * По кругу
- * По прямой линии
- * Вокруг себя
- * По одному
- Парой, в продвижении в различных вариантах рисунков танца.

Галоп в сочетании:

- * С притопами
- * Хлопками
- * Различными положениями и движениями рук.

4.Прыжки.

- * В различных ритмических вариациях
- В различных темпах

- * На месте
- * С продвижением вперед
- * Назад
- * В сторону
- * С одновременными движениями рук и головы
- * В исполнении по одному и в парах
- * С разной амплитудой движения у мальчиков и девочек.

Танцевальные движения

Соединяются в небольшие комбинации - логические цепочки.

Совершенствуются ранее изученные и разучиваются новые варианты.

1. Повороты:

- * Поворот партнерши из положения в паре - руки крест на крест
- * Партнерши под рукой у партнера
- * Повороты на шагах с продвижением вперед
- * Повороты на подскоках
- * Переход партнерши на место партнера
- * Переход спинами друг к другу.

2.Хлопки:

* С мальчиками разучиваются как элементы хлопушек.

Например

- Подымаем руки через стороны в верх, ладонь смотрит на ладонь, опуская руки вниз перед собой выполнить хлопок и руки раскрыть в стороны. Кисти на всех хлопушках должны быть ровные.
- Хлопок в обратном направлении опуская руки через низ и подымая вверх.
- По два хлопка согнутыми руками, руки в положении чуть ниже уровня груди.
- Хлопки согнутыми руками меняя положение (одна рука идет вверх, вторая вниз) руки не должны подыматься выше подбородка
- Хлопки в полной присядке на месте и в продвижении (работа рук как в предыдущем упражнении)
- Выполнить хлопки в полной присядке, на месте и в продвижении. Один хлопок идет на уровне талии, один по правому бедру и по левому.

3.Предметы для танцев:

- Веера
- Колокольчики
- Фонарики
- Маленькие мячики
- Шарфы
- Ленточки на палочках
- Зонтики
- * Шляпы

4. Основные элементы танцев:

Элементы русского танца:

- «Ковырялочка»
- «Веревочка»
- «Гармошка»
- «Козлик»

«Полька»

«Полонез»

* Простейшая композиция танца.

«Вальс»

* Вальсовая дорожка: тройной шаг с подъемом на полупальцы.

5.Ориентация в пространстве:

- Продвижение в различных рисунках по одному
- Продвижение в паре с построениями
- Перестроения (переходы) из кругового рисунка в линейный и наоборот