

Методические рекомендации
к программе
«Ритмика и хореография»



Дополнительные движения для мальчиков 6 - 7 лет

Автор составитель:
Костин Лариса Васильевна
педагог дополнительного образования

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

«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.

ЛИТЕРАТУРА

- Е.П.Раевская,С.Д.Руднева «Музыкально-двигательные упражнения в детском саду»
- З.А.Роот «Танцы в начальной школе»
- И.В.Фомичева «Музыкальный калейдоскоп»
- Т.В.Пуртова,А.Н.Беликова «Учите детей танцевать»
- Н.В.Зарецкая «Танцы для детей старшего дошкольного возраста»

