

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 21»

Методическое пособие  
к программе  
«Ритмика и хореография»

## **О П И С А Н И Е П О З И Ц И Й Н О Г , Р У К , Х Л О П К О В П О О Д Н О М У И В П А Р А Х**



АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:  
КОСТИН ЛАРИСА ВАСИЛЬЕВНА  
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# 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
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ НОГ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА</b>	
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.
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ДЕВОЧЕК</b>	
«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»	То же, 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.	

# ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ

Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу

«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 подчеркнута, 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.

# ПОЗИЦИИ РУК В ПАРНЫХ ПОСТРОЕНИЯХ

Дети стоят парами лицом к педагогу, правым или левым боком друг к другу

«Качели»	(большая и маленькая), «Воротники», Мельница» - по аналогии с описанными ранее.
«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.
<b>ДЕТИ СТОЯТ ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ</b>	
«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 расслаблены) и «деревянной»
«Воротники 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»	Ра «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, сверху, 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 сверху 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).

# 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»

