**Танцевальные композиции на степ-платформах**

**Гр. «Дюна» «Учитель танцев»**

**Текст песни** **Движения**

1. Добрый вечер, я учитель танцев, Приставной шаг вправо с отведением руки вправо   
Буду вас сегодня всех учить танцевать, Приставной шаг влево с отведением руки влево  
Ничего сложного - простые движения, Приставной шаг влево с отведением руки влево  
Вам остается лишь за мной их повторять. Приставной шаг вправо с отведением руки вправо   
  
Припев:  
Бедрами двигаем на счет: "Раз!" Покачивание бёдрами 8 раз  
Весело прыгаем на счет: "Два!" Прыжки ноги вместе - врозь, руки в стороны -вниз  
Ручками машем мы на счет: "Три!" Шаг на степ правой ногой, махи руками вверху 2р.  
А на четыре головой вот так. Касание степа носком поочерёдно каждой ногой,   
 руки на поясе

2. Добрый вечер, я учитель танцев, Шаг на степ правой ногой, руки согнуты в локтях   
У меня огромный танцевальный стаж. 4 раза.  
Я научу вас двигаться правильно, Шаг на степ левой ногой, руки согнуты в локтях  
Не теряя темп, приобретая кураж. 4 раза  
  
Припев:  
Бедрами двигаем на счет: "Раз!" Покачивание бёдрами 8 раз  
Весело прыгаем на счет: "Два!" Прыжки ноги вместе - врозь, руки в стороны -вниз  
Ручками машем мы на счет: "Три!" Шаг на степ правой ногой, махи руками вверху 2р  
А на четыре головой вот так. Касание степа носком поочерёдно каждой ногой,  
 руки на поясе

3. Как я уже сказал, я учитель танцев, Выпады в каждую сторону поочерёдно   
Скучную жизнь вашу я раскрашу красками. Каждой ногой, руки в стороны 8 раз  
Я научил танцевать Мадонну,

Кайли Миноуг и Николая Баскова.

Припев:  
Бедрами двигаем на счет: "Раз!" Покачивание бёдрами 8 раз  
Весело прыгаем на счет: "Два!" Прыжки ноги вместе - врозь, руки в стороны -вниз  
Ручками машем мы на счет: "Три!" Шаг на степ правой ногой, махи руками вверху 2р  
А на четыре головой вот так. Касание степа носком поочерёдно каждой ногой.  
  
4. И в заключительной части урока Сидя на степе, руки в упоре сзади,  
Мы повторим основные понятия. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги.  
Чтобы достигнуть вершины успеха,  
Вы никогда не пропускайте занятия  
И ежедневно…  
  
Припев:  
Бедрами двигаем на счет: "Раз!" Покачивание бёдрами 8 раз  
Весело прыгаем на счет: "Два!" Прыжки ноги вместе - врозь, руки в стороны -вниз  
Ручками машем мы на счет: "Три!" Шаг на степ правой ногой, махи руками вверху 2р  
А на четыре головой вот так. Касание степа носком поочерёдно каждой ногой.  
  
Во время проигрыша между куплетами бег на месте с захлёстыванием голени.

**Танцевальная композиция на степ-платформах**

**«Финская полька»**

**Текст песни** **Движения**

Проигрыш: Ходьба на месте. 10р.

Ходьба, отрывая пяточки от пола, носки на месте. 8р.

Ярко светит солнышко, Два приставных шага вправо (степ-лайф)

Птички песенки поют, Два приставных шага влево (степ-лайф)

По неведомым тропинкам Два приставных шага влево (степ-лайф)

Я к любимому иду. Два приставных шага вправо (степ-лайф)

На пути мне не встречайся Открытый шаг (опен степ) по 4р.

Не медведь, не серый волк,

Ждёт меня, не дождётся

Ненаглядный мой милок!

На пенёк присела робко, Галочка (ви степ) 4р.

Утомилася чуток,

Из лукошка я достала

Вкусный, сладкий пирожок!

Надкусила, покосилась- Выпад в сторону (бабочка) по 2р в каждую сторону

Дивный зверь из- за кустов,

Налетел и отнял, мой румяный пирожок!

Я плясала, я резвилась, Приседание, круговые вращения руками

Песни пела ла ла лай. Коснуться руками степа

Ты мне чудище лесное пирожок мой отдавай!

Ярко светит солнышко, Два приставных шага вправо (степ-лайф)

Птички песенки поют, Два приставных шага влево (степ-лайф)

По неведомым тропинкам Два приставных шага влево (степ-лайф)

Я к любимому иду. Два приставных шага вправо (степ-лайф)

На пути мне повстречался Открытый шаг (опен степ) по 4р.

Не медведь, не серый волк,

Я и пела и плясала,

А он съел мой пирожок!

Ах, вертелась, ох крутилась, Захлёст (степ кёрл) 4р.

Эх, мой красный сарафан!

Громко-громко напевала Подскок (шаг кик) по 2р. каждой ногой

«Омца-дритца, Ом-ца-цам! »

Проигрыш:

Ковырялочка: пятка, носок, три притопа по 4р. каждой ногой.

Шаг на степ, руки вверх, шаг со степа, руки вниз. По 2 раза с каждой ноги

**Танцевальная композиция на степ-платформах**

**«Солнышко лучистое»**

**Текст песни** **Движения**

Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте! Марш на месте, энергично работая руками

На зарядку выбегайте,

хорошенько потянулись,

наконец-то вы проснулись.  
Начинаем! Все готовы? Марш на степе, энергично работая руками

Отвечаем - Все готовы!

Я не слышу - все здоровы?  
Отвечаем, все здоровы!

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.  
Приготовились, начнем и все вместе подпоём. Спуститься на пол, руки на поясе.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе  
С облачка на облачко перелетать! Вот так вот  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Ви-степ (галочка) с добавлением рук 3 раза.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Еще раз! Раз, два, три ,четыре, раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками.  
Раз, два, три, четыре, пять!

Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки! Руки вытянуты вперёд, вращение кистями.   
Все разрабатываем плечи, чтоб походу было легче! Поднимание и опускание плеч.  
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге. Марш на степе, бодро работая руками.  
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее. Наклоны головы в сторону. Спуститься.

Солнышко лучистое любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе

с облачка на облачко перелетать.  
Все вместе! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) с добавлением рук 3 раза

раз, два, три, четыре, пять!  
Еще раз!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками

раз, два, три, четыре, пять!

Так, приготовились, сей момент, очень важный элемент Ноги шире плеч, наклон вперёд, руками  
Надо пополам согнуться и руками земли коснуться! коснуться степа 7 раз.  
Ну-ка, ноги не сгибать!

Раз, два, три, четыре, пять!  
Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе   
С облачка на облачко перелетать! Вот так вот  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре Ви-степ (галочка) с добавлением рук 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Не халтурить! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками  
Раз, два, три, четыре, пять!

Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи. Прыжки вокруг степа на двух ногах  
А жирафы и слоны скачут прямо до луны. В одну и другую стороны.  
Кошки, белки, утки, свинки, все на утренней разминке  
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья. Марш на месте, энергично работая руками.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе   
С облачка на облачко перелетать!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) с добавлением рук 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками.  
Раз, два, три, четыре, пять!

С чувством полного удовлетворенья в заключенье упражненья, Встать на степ, потянуться.  
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи! Поворот вокруг себя на носках,   
Прям до неба дотянись, выдыхаем, руки в низ! руки вверх.  
Поздравляем, все в порядке, молодцы! Конец зарядки! Марш на месте.

Солнышко лучистое, любит скакать, Прыжки из стороны в сторону, ноги вместе   
С облачка на облачко перелетать! все вместе!  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Ви-степ (галочка) с добавлением рук 3 раза  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, Марш на степе, энергично работая руками.  
Раз, два, три, четыре, пять!

**Танцевальная композиция на степ-платформах**

**Группа «Барбарики» «И самые большие слоники»**

**Текст песни** **Движения**

Есть места чудесные на свете, Оупен степ (открытый шаг) 4раза (по 2р. в каждую сторону)

Ищут их и взрослые, и дети, С добавление руки поочерёдно в каждую сторону (ко лбу)

Улетаем далеко от дома Покачивание с ноги на ногу, руки плавно вверху

К городам чужим и незнакомым,

Над землёй, как бабочки, порхаем, Пружинистые движения ногами, ноги вместе,

И про всё, про всё почти всё знаем, вращение рук перед собой (пропеллер)

И на день рождения для мамы по 8 раз в каждую сторону

Пишем эсэмэски, телеграммы,

Но всё равно Встать на степ.

И самые большие слоники, Разведение рук в стороны

И самые маленькие гномики - Присесть, руки сложить домиком над головой

Скучаем тогда мы, когда мы Выпады в сторону (бабочка) по 2 раза в каждую сторону

Уходим слишком далеко от мамы.

Кто наденет нам любя панаму, Присесть, положить руки на голову

Кто полюбит так тебя, как мама Развести руки в сторону, обнять себя

Сами мы уже почти с усами Присесть, покачать головой в стороны

И шнурки завязываем сами, Встать, развести руки в стороны, затем на грудь

Но всё равно -

И самые большие слоники, Разведение рук в стороны

И самые маленькие гномики - Присесть, руки сложить домиком над головой

Скучаем тогда мы, когда мы Выпады в сторону (бабочка) по 2 раза в каждую сторону

Уходим слишком далеко от мамы.

Беги скорее к своему маме Бег вокруг степа с захлёстыванием голени по 2 круга

Вот для чего нужны быстрые ноги, в каждую сторону

А вы, гражданочка, не хлопайте ушами

Дети не валяются на дороге!

Слышишь, это и тебя касается – Встать на степ, пружинистые движения ногами.

мамы на дороге не валяются!

И самые большие слоники, Разведение рук в стороны

И самые маленькие гномики - Присесть, руки сложить домиком над головой

Скучаем тогда мы, когда мы Выпады в сторону (бабочка) по 2 раза в каждую сторону

Уходим слишком далеко от мамы.