Доброго времени суток, Уважаемые коллеги!

Хочу поделиться с вами своей разминкой, которую я провожу в начале своих занятий. Думаю, она может пригодиться не только хореографам и музыкальным руководителям, но и воспитателям ДОУ и даже учителям начальных классов в качестве физкультминутки на перемене. Проводится она под песню «Дорожная» муз. А.Рыбникова, сл.Ю.Ким (из кинофильма «Про Красную Шапочку»). Ребята очень любят эту песенку и с удовольствием двигаются под неё. Заранее разучивать движения не требуется, будет вполне достаточно просто повторять за педагогом.  
Я постараюсь дать описание так, чтобы им могли воспользоваться и люди, не имеющие ни какого отношения к хореографии.   
 Итак, встаём в круг, берёмся за руки, вооружаемся музыкальным материалом, звуковоспроизводящим устройством, хорошим настроением, и вперед в путь вмести с Красной шапочкой!!!

Текст песни «Дорожная» Описание движений

|  |
| --- |
| 1 куплет.  Если долго, долго, долго, - Взявшись за руки, идём поскоками по кругу.  Если долго по тропинке,  Если долго по дорожке  Долго ехать и бежать, - На месте топаем ногами.  То пожалуй, то конечно - Руки ставим на пояс, бежим по кругу  «захлёстом».  То наверно, верно, верно,  То возможно можно, можно,  Можно в Африку прийти! - Наклон корпуса вперёд, разводя руки широко в  стороны, как бы здороваясь с «Африкой».  Припев 1.  А-а-а! - Пр.н. ставим вперёд – накрест л.н. и на  полупальцах поворачиваемся влево.  В Африке реки вот такой ширины! - Раскрываем руки широко в стороны.  А-а-а! - Кружимся так же, как и на первую строчку припева  В Африке горы вот такой вышины! - Тянемся руками высоко вверх, приподнимаясь на  Полупальцы.  А-а! - Кружимся так же, как и на первую строчку припева  Крокодилы - бегемоты, - Пр.н. ставим вперёд на пятку , прямые руки  вытягиваем вперёд (пр.р. над л.р.) и два раза , не  сгибая в локтях, смыкаем и размыкаем их,  изображая , как щёлкает пастью крокодил.  А-а! - Кружимся так же, как и на первую строчку припева  Обезьяны - кашалоты, - Л.н. ставим вперёд на пятку, большой палец пр.р.  приставляем к кончику носа, мизинец соединяем  с большим пальцем л.р. и сокращаем ладони,  изображая, как дразнятся обезьяны.  А-а! - Кружение.  И зеленый попугай! - Поворачиваясь вправо и влево немного пружиня  ноги в коленях прямыми руками хлопаем себя по  бокам, изображая крылья попугая.  А-а! - Кружение.  И зеленый попугай! - Кисть пр.р. внутренней стороной приставляем к  затылку ,изображая хохолок, а ладонь л.р. внешней  стороной туда, где должен быть хвостик и немного  пружиним ноги в коленях.  2 куплет.  И как только, только, только, - Руки ставим на пояс и лицом в круг движемся по кругу  И как только на дорожке, боковым галопом вправо.  И как только на тропинке  Встречу я кого-нубудь, - Ладонь пр.р . приставляем ко лбу(«под козырёк»)  и поворачиваем голову вправо и влево, как бы смотря  вдаль.  То тому, кого я встречу, - Поскоками сходимся в круг, поднимая руки вверх.  Даже зверю, верю, верю, - Поскоками спиной расходимся из круга.  Не забуду, буду, буду, - Ставя руки на пояс, поскоками кружимся вокруг себя.  Буду "здрасьте" говорить. – «Русский поклон» лицом в круг.  Припев 2.  А-а-а! В Африке реки вот такой ширины! – Все те же движения, что были и в первом  А-а-а! В Африке горы вот такой вышины! припеве.  А-а! Крокодилы - бегемоты,  А-а! Обезьяны - кашалоты,  А-а! И зеленый попугай!  А-а! И зеленый попугай!  3.Куплет.  Но конечно, но конечно, - Руки ставим на пояс и лицом в круг движемся по  Если ты такой ленивый, кругу боковым галопом влево.  Если ты такой пугливый,  Сиди дома, не гуляй! - Останавливаясь, грозим указательным пальцем пр.р.  Ни к чему тебе дороги, - Поскоками идём по кругу. Руки на поясе.  Косогоры, горы, горы,  Буераки, реки, раки,  Руки - ноги береги! - Топаем на месте ногами, при этом потираем пр.р.  левое предплечье, а л.р.- левое, как будто греемся.  Припев 3.  Зачем тебе море вот такой ширины? - Пожимаем плечами и разводим руки широко в  стороны.  Зачем тебе небо вот такой вышины? - Пожимаем плечами и тянемся руками вверх,  приподнимаясь на полупальцы.  А-а! Крокодилы - бегемоты, - Кружимся как в первом припеве и изображаем  крокодила, щёлкающего пастью.  А-а! Обезьяны - кашалоты, - Кружимся и изображаем обезьян.  А-а! И зеленый попугай! - Так же кружимся и изображаем попугаев,  А-а! И зеленый попугай! как в первом припеве.  В конце танца обязательно кланяемся друг другу и аплодируем себе и товарищам!  Счастливого пути , уважаемые коллеги!) |
|  |