**Исходные позиции ног**

***Основная стойка*** *–* пятки вместе, носки врозь. Для детей старшего возраста носки ног максимально развернуты в стороны (в хореографии – 1-я позиция), для младшего возраста – под углом 45° («домиком»).

***«Узкая дорожка»*** *-* пятки и носки вместе, ступни ног параллельны (для всех возрастных групп). В хореографии – 6-я позиция.

***«Широкая дорожка»*** *-* ступни ног – на ширине плеч, параллельны.

***Сесть на колени*** *–* низко опустившись, сесть на оба колена. Колени крепко прижать к полу.

**Для старшего возраста**

***2-я позиция*** *–* ноги на ширине плеч, только носки ног максимально развернуты в стороны.

***3-я позиция*** *–* опорная нога ставится под углом 45°, пятка неопорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45°.

***4-я позиция*** *–* опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Неопорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45°.

  Находясь в любой из вышеописанных позиций, ноги следует держать прямыми, ягодичные мышцы напряженными, спину прямой, живот подтянутым, тяжесть тела равномерно распределить на обе стопы, опираясь на пальцы. Полной выворотности стопы в позициях от дошкольников требовать не надо. Достаточно, если носки ног будут развернуты под прямым углом.

**Исходные позиции рук**

***Внизу*** *–* руки опущены вдоль тела.

***Впереди*** *–* руки вытянуты на уровне груди (параллельно полу).

***Вверху*** *–* руки максимально подняты вверх над головой. В младшем возрасте высота рук произвольная.

***В стороны*** *–* плечи и руки составляют одну прямую линию.

  Руки могут быть***открытыми*** *–* ладони вверх («к солнышку»)

  Руки могут быть ***закрытыми*** *–* ладони вниз (смотрят в пол).

***«Поясок»*** *-* ладони на талии, большие пальцы – сзади, остальные – впереди. Плечи и локти слегка отведены назад.

***«Кулачки на бочок»*** *-* пальцы рук слегка сжаты в кулачки, которые ставятся на талию тыльной стороной внутрь.

***«Полочка»*** *-* руки согнуты в локтях, сложены перед грудью. На левой руке лежит правая (кисть правой руки лежит на локте левой и наоборот).

***«Матрешка»*** *-* руки «полочкой», указательный палец правой левой руки делает «ямочку» на одноименной щеке. Левая (правя) ладонь поддерживает локоть другой руки и чуть отведена вперед (на весу).

***«Юбочка»*** *-* большим, указательным и средним пальцами (щепотью) обеих рук взять края юбочки и развести руки в стороны – вверх.

***«Фартучек»*** *-* щепотью прихватить с обеих сторон перед юбочки и приподнять вверх.

***За спиной*** *–* руки соединены за спиной чуть ниже талии. Ладонь левой руки тыльнойстороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

**Позиции рук в парах**

**Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону)**

***«Стрелка»*** *-* руки соединены в позиции «Вперед». От величины угла меняется название «стрелки»: узкая, широкая.

***«Воротики»*** *-* руки соединены в позиции «Вверх». Ладонь девочки подкладывается снизу под ладонь закрытой руки мальчика.

***«Плетень»*** *-* руки соединены крест-накрест.

***«Бантик»*** *-* то же, но локти округлены и приподняты вперед – вверх, руки не напряжены.

***«Саночки»*** *-* мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

**Дети стоят, соединив одноименные плечи (смотрят в разные стороны):**

***«Бараночка»*** *-* одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата вкулачок. Свободные руки в любой из перечисленных ранее позиций.

***«Вертушка»*** *-* одноименные руки соединены в позиции «Вверх».

Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

***«Звездочка»*** (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх».

Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звездочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.

***«Двойной поясок»*** *-* если дети стоят друг к другу левыми плечами, то левыми же руками обхватывают партнера за талию спереди и наоборот. Можно менять плечи на каждую музыкальную фразу.

**Дети стоят лицом друг к другу***:*

***«Лодочка»*** *-* руки соединены в позиции «В стороны». Они раскрыты на уровне груди.

***«Воротики»* (**узкие) – руки соединены вверху, (широкие) – в стороны - вверх.

***«Крестик»*** *-* руки соединены накрест.

**Виды шага**

***Спокойная ходьба (прогулка)*** *–* шаг начинается с носка вытянутой правой (левой) ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).

***Шаг на всей ступне (топающий)*** *–* исполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребенок движется как бы «на колесиках». Руки можно поставить кулачками на пояс.

***Хороводный шаг*** *–* этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.

***Приставной хороводный шаг (без смены опорной ноги)*** *–* на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной и т.д.

***Приставной хороводный шаг (с поочередной сменой опорной ноги)*** *–* ритмический рисунок шага: 2 восьмые, четверть. На «раз» - длинный шаг с носка правой (левой) ноги, и на «и» - приставление левого (правого) носка к пятке опорной ноги. На  «два» - шаг на месте с правой (левой) ноги. На следующий такт движение с другой ноги.

***Шаг кадрили –*** на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - легкий скользящий удар каблуком другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблуком вытягивается вперед, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с легким  полуприседанием на счет «два».

***Высокий шаг*** *–* нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается под углом 90°. Носок максимально оттянут вниз (или ступня параллельна полу) «утюжком». Это шаг на месте или с продвижением вперед (в образе петушка, лошадки).

***Шаг с притопом на месте*** *–* на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой, без переноса на нее тяжести тела. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала. Акцент постоянно падает на притоп (на «два»).

***Переменный шаг*** *–* выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. В основе шага – хороводный шаг. На «раз» и «два» 1-го такта – длинные поочередные шаги с носка правой (левой) ноги. На «раз» и «два» 2-го такта – три коротких поочередных шага с носка левой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.

***Боковой приставной шаг*** *–* на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка).

***Боковое припадание*** *–* на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено сгибается (как бы маленькое приседание). На «два» - носок другой ноги приставляется к пятке опорной сзади, одновременно колено правой (левой) ноги выпрямляется. Элемент «припадания» можно выполнять и на месте в «точке» или с поворотом вокруг своей оси («часики»).

**Шаг на носках**:

***Пружинящий шаг*** *–* это «пружинка» с продвижением на всей ступне.

***Крадущийся шаг*** *–* это «пружинка» с продвижением на подушечках и низких полупальцах (образ куклы, балерины и т. д.) Движение выполняется только в подготовительной группе.

***Боковой шаг («крестик»)*** *–* на «раз» - шаг в сторону с правой (левой) ноги. На «два» - перед ней накрест ставится левая (правая) нога.

***Шаг окрестный вперед-назад («косичка»)*** *–* хороводный шаг, только ноги ставятся не под углом 45° вправо или влево, а накрест перед правой или левой. При движении этим шагом назад левая нога ставится сзади правой и наоборот.

***Семенящий шаг («плавающий»)*** *–* плавный хороводный шаг с продвижением вперед (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъемы ног. Исполняется в старшем возрасте.

**Прыжки**

**На одной ноге:**

***«Точка»*** *-* исходное положение ног – основная стойка, руки в любой позиции. После толчка, приземлиться в ту же точку, ставя ногу сначала на носок, затем на всю ступню. Другая нога (неопорная) согнута в колене и отведена назад. Опорную ногу менять.

***«Часики»*** *-* техника та же, только прыжок выполняется с поворотом вокруг своей оси. Опорная нога равномерно (как стрелка часов) поворачивается по окружности. На 8 прыжков ребенок должен сделать полный оборот – 360°.

  На «раз, два» - левым плечом вперед,

  На «три, четыре» - спиной,

  На «пять , шесть» - правым плечом,

  На «семь, восемь» - лицом.

***«Лесенка»*** *-* техника та же, что и в «точке», но продвигаясь вперед или назад на определенное количество прыжком (ступенек лесенки).

***«Заборчик»*** *-* боковой прыжок вправо (на правой) или влево (на левой ноге). Сколько дощечек в заборе, столько и прыжков.

***«Солнышко»*** *-* техника та же, что и в «точке», только продвигаясь по окружности любого диаметра («вокруг солнышка»).

**На двух ногах:**

***Подскок*** *–* поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.

  Амплитуда прыжка зависит от характера музыки. Выполнять его можно на месте, с продвижением вперед или назад, а также с поворотом вокруг своей оси («часики»).

***Прыжки с отбрасыванием ног назад*** *–* на «раз» - прыжок-«точка» опорной ногой, одновременно неопорная нога сгибается в колене и отбрасывается назад, пяткой кверху. Неопорная нога может удерживаться на весу или ставиться сзади на носок пяткой кверху. На «два» - смена опорной ноги.

***«Веселые ножки» (прыжки с выбрасыванием ног вперед)*** *–* то правая, то левая нога поочередно часто выбрасывается вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.

***«Качалочка»*** *-* исходное положение ноги вместе. Затем правая нога выносится чуть вперед и как бы толкает левую ногу назад, затем снова выносится вперед, а левая возвращается на место. Движение повторяется непрерывно.

***«Ножницы»*** *-* на «раз» - толчок, разведение ног в стороны и приземление в позицию «Широкая дорожка». На «два» - толчок и скрещивание ног в «точке» впереди (правая ступня впереди левой и наоборот при повторении).

***«Крестик»*** *-* на «раз» - толчок и скрещивание ног в «точке» (правая нога впереди), на «два» - то же самое, только впереди левая нога.

***«Метелочка»*** *-* то же, что и «качалочка», только со сменой ног.

***Боковой галоп*** *–* то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.

***Галоп вперед*** *–* техника та же, только продвижение не в сторону, а вперед. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

***«Веревочка»*** *-* на «раз» - прыжок-«точка» на левой (правой ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперед. На «два» - все повторяется как на месте, так и с придвижением вперед.

**Движения рук**

***«Ветерок»*** *-* плавные перекрестные движения рук над головой. В работе участвуют плечо, предплечье, кисть.

***«Ленточки»*** *-* поочередные плавные движения правой и левой рук вверх-вниз перед собой.

***«Крылья»*** *-* плавные маховые движения руками, разведенные в стороны. Следует помнить, что при подъеме рук кисти опущены, а при опускании рук - «крыльев» локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

***«Поющие руки»*** *-* из положения «В стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг к другу, словно собирая перед собой упругий воздух. Так же пластично руки разводятся в стороны.  Корпус помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперед и затем чуть прогибаясь назад.

***«Моторчик»*** *-* руки согнуты в локтях перед грудью, ладони крутятся одна вокруг другой. Быстро или медленно.

**Хлопки**

Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.

***«Ладушки»*** *-* хлопки ладонями впереди или сзади (за спиной) выполняются свободными, не напряженными, согнутыми в локтях руками, двигающимися навстречу друг другу.

***«Блинчики»*** *-* на «раз» - удар правой ладонью по левой, на «два» - наоборот (кисти расслаблены, стаккато), с поворотом кисти.

***«Тарелочки»*** *-* младший возраст - «отряхни ладошки», старший возраст ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: рука с размаху двигается сверху вниз, левая рука – снизу вверх.

***«Бубен»*** *-* левая ладонь опорная (как бы крышка бубна), пальцы правой руки ударяют по ней. Опорную руку менять. Удар сильный.

***«Колокола»*** *-* активные хлопки над головой. Движение яркое, с большим размахом слегка согнутых в локтях ненапряженных рук. Для этого движения необходима полная свобода верхнего плечевого пояса.

***«Колокольчики»*** *-* мелкие хлопки прямыми пальцами одной руки о ладонь другой. Удары легкие, негромкие. Руки могут быть согнуты в локтях, выпрямлены или подняты в сторону – вверх (вправо или влево). Возможны варианты «колокольчиков», звучащих около правого ушка или около левого.

***«Ловим комариков»*** *-* легкие, звонкие хлопки прямыми ладошками справа, слева от корпуса, вверху и внизу согнутыми в локтях руками.

* ***Хлопки в парах****:*

***«Стенка»*** *-* ладони согнутых в локтях (впереди) рук идут навстречу рукам партнера. Хлопок выполняется на середине расстояния между детьми.

***«Большой бубен»*** *-* поочередно один из партнеров держит открытыми ладони согнутых в локтях или вытянутых вперед рук, а другой ударяет по ним своими ладонями.

***«Крестики»*** *-* техника выполнения та же, что и в «Бубне», только руки партнеров двигаются накрест (правая с правой и наоборот).

## Построения

**Колонна** – **дети стоят друг за другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.**

**Шеренга** – **дети стоят рядом друг с другом, в одном направлении, соблюдая интервалы между собой.**

**Цепочка** – **дети стоят вполоборота друг за другом, держась за руки.**

## Поклон

**«Русский поклон»** - **исходное положение ног: 4-я позиция.**

**Согнув правую руку в локте, коснуться пальцами правой руки левого плеча. Выпрямляя правую руку, опустить ее вниз перед собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед.**

**Танцевальные движения**

**Исходное положение** для всех вариантов (если не оговаривается дополнительно): ноги в основной стойке, руки в любой позиции.

***«Качель маленькая»*** *-* дети стоят, взявшись за руки и слегка качая ими из стороны в сторону.

***«Качель большая»*** *-* то же, только сильно раскачивают руками из стороны в сторону.

***«Пружинка»*** *-* стоя на месте, легко, часто, непрерывно приседать. Колени при этом слегка разводятся в стороны. Спина – прямая. Это движение можно выполнять из 6-й позиции ног (на «узкой дорожке»). В этом случае колени ног не разводятся.

***Притоп*** *–* стоя на левой ноге, ритмично притопывать правой, чуть пружиня обеими.

***«Три притопа»***(исходное положение «узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

***Притоп поочередно двумя ногами*** *–* техника та же, только на «раз, и» - притоп правой (левой) ногой, а на «два, и» - левой (правой) ногой.

***Притоп в сочетании с «точкой»*** *-* пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.

***Приседание*** *–* техника та же, только на «раз» - приседание, на «два» - возвращение в исходное положение. Амплитуда зависит от возраста детей. Полное приседание выполняется только в подготовительной группе. При этом пятки ног отрываются от пола, а колени разводятся в стороны, спина прямая, крепкая.

***Полуприседание*** *–* выполнятся в сочетании с «точкой» - каблуком или носком правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.

***Полуприседание с поворотом корпуса*** *–* сделать полуприседание, поворачивая корпус вправо (влево) на 90°. Разворачивая корпус прямо, принять исходное положение.

***«Ковырялочка»:***

***1-й вариант:***правая нога ставится назад на носок, затем выносится вперед на пятку и на месте – три притопа.

***2-й вариант:***правую (левую) ногу согнуть в колене и поставить в сторону на носок невыворотно (пяткой вверх); одновременно слегка согнуть колено левой (правой) ноги. Вытягивая прямую правую (левую) ногу, поставить ее на пятку. Сделать тройной притоп, начиная с правой (левой) ноги.

***«Распашонка»*** *-* на «раз» полуприседание с хлопком «ладушки» согнутыми в локтях руками впереди-вверху. На «два» - выпрямиться и поставить правую (левую) ногу в «точку» впереди-справа на пятку. Одновременно вытянуть руки по диагонали: правая – в сторону-вниз, левая – в сторону-вверх. На 2-й такт то же с другой ноги.

***«Самоварчик»*** *-* на «раз» - полуприседание и хлопок «ладушки» согнутыми в локтях руками перед грудью. На «два» - выпрямится, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

***«Елочка»*** *-* исходное положение: ноги - «узкая дорожка», руки «полочка», «поясок» и др.. На «раз» - повернуть ступни ног (отрывая носки от пола) вправо под углом 45°. На «два» - то же пятки. Движение можно выполнять как на прямых ногах, так и на «пружинке». Спина прямая.

***«Большая гармошка»*** *-* ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.

***«Топотушки»*** *-* исходное положение – ноги вместе, чуть присев, руки сжаты в кулачки на поясе (подбоченившись). Часто поочередно топать ногами на месте.

***«Рычажок»*** *-* ноги на «узкой дорожке». На «раз» - правая рука сгибается в локте и рукой достает до правого плеча, рывком. Одновременно с рукой вверх, сгибаясь в коленке, поднимается первая нога. На «и» - в исходное положение.

***Все на «пружинке».***

***Поворот вокруг себя (кружение)*** *–* стоя лицом к зрителям начинать движение вправо. Легко на носочках повернуться на месте вокруг себя  и остановиться в исходном положении.

***«Расческа»*** *-* дети стоят в шахматном порядке. На расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.

***1-й  вариант:***вначале вторая шеренга проходит вперед сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (оказавшись позади) проходит вперед сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.

***2-й вариант:***первая шеренга идет назад, одновременно вторая – движется вперед. Проходя друг через друга -  шеренги меняются местами.

***«Играть с платочком»*** *-* держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.

**Танцевальные движения для мальчиков 6-7 лет**:

***«Козлик»*** *-* исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притопывать правой. На счет «раз» - руки по дуге раскрываются в стороны-вверх (кулачки слегка сжаты и подняты вверх), на счет «два» - возвращаются в исходное положение.

***«Веселые ножки»*** *-* положение упор-присев сзади. Ноги часто, резко «выбрасываются» поочередно вперед. Возвращаясь в исходное положение, нога опирается носком об пол.

***«Гусиный шаг»*** *-* исходное положение – в полуприсяде, ноги на «узкой дорожке». Широко шагать в полуприсяде на «пружинке». Руками, согнутыми в локтях, махать вперед-назад. Следить за осанкой.  Продолжительность движения не 8-ми тактов.

***«Волчок»*** *-* опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг.) Левая рука – произвольно.

***Встать на колено*** *–* опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.

## Элементы парных и бальных танцев

**Боковой галоп**

Разучиваются на счёт *«раз-и-два-и».* Движения легкие, полётные, пружинящие. На счёт *«раз»* делается небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону, на *«и»* скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону *(левая нога как бы выбивает правую в сторону).* На счёт *«два-и»* следует выполнять то же, что и на счёт *«раз-и».* Затем движение начинается с начала. Таким образом танцующий подвигается вправо. Галоп можно исполнять и влево. В этом случае движение начинается с левой ноги.

**Шаг польки**

Исходное положение; ноги в третьей позиции, правая нога впереди. Движение выполняется на счёт «и раз, и два».   
   На *«и»* (затакт) сделать маленький скользящий подскок на левой ноге вперёд, правую ногу слегка приподнять вперёд с выпрямлением коленом и оттянутым носком.  
   На *«раз»* выполнить шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу - пальцы. На счёт ``и`` приставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию. На счёт ``два`` сделать шаг вперёд правой ногой, ставя её на низкие полу-пальцы. Левую ногу отделить от пола и, слегка согнув в колене, подвести к правой. Затем все перечисленные движения повторить, начиная с подскока на правой ноге.  
   Шаг польки можно разучивать под музыку любой польки, подобранной преподавателем. Это движение не является обязательным для прохождения в 1 классе. Всё зависит от двигательной подготовки детей.

**Па-де-баск**

   Исходное положение - ноги в основной стойке. Выполняется на счёт «и-раз-и-два».

На «и» - небольшой прыжок толчком левой ноги, правую вынести полукругом вперёд-вправо (невысоко над полом); на «раз» - приземлится на правую ногу, левую согнуть, колено наружу; на «и» - шаг левой ногой, слегка сгибая колено, правую поднять; на «два» - шаг правой ногой, слегка сгибая колено, левую приподнять и слегка согнуть. Затем то же движение начинается с левой ноги.

**Выставление ноги на пятку или на носок**

Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме, так, чтобы носок смотрел вверх; корпус прямой. На носок - нога легко выставляется в перёд, наискосок (по диагонали) или в сторону.

**Прыжки с поочерёдным выбрасыванием ног вперёд**

   Одновременно с прыжком на левой ноге правая нога приподнимается и выносится вперёд (колено выпрямляется, корпус чуть откинут назад). Затем вперёд выносится левая нога и т. д.

**Наиболее распространённые положения рук в танцах**

* Руки на поясе (большой палец обращен назад ).
* «Подбоченившись» (кисти сжаты в кулаки, но без напряжения, и поставлены на пояс).
* Девочки придерживают руками юбочки (руки в локтях закруглены).
* Руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению.
* Руки скрещены перед грудью.
* Руки разведены в стороны.
* Однако рука на поясе, другая с платочком поднята в сторону - вверх и слегка согнута в локте (только девочки).
* Руки убраны за спину.

**Хор крестьян**

**Цель.** Работать с детьми над качественным исполнением хороводного и дробного шага. Перестраиваться из общего круга в пары, из пар в круг.   
   **Описание.** Предварительно дети разбиваются на пары. Затем они берутся за руки, образуя общий круг.  
   Такт 1—4. Идут по кругу (против часовой стрелки) хороводным шагом. Голову поворачивают к правому плечу.   
   Такт 5—6. Быстро перестраиваются в пары и, взявшись за обе руки, кружатся хороводным шагом вправо.  
   Такт7—8. На первую четверть такта 7 опускают одну руку и перестраиваются на дробном шаге из пар в общий круг.  
   Такт 9—16. Повторяются движения тактов 1—8, но теперь влево. Идут по кругу по часовой стрелке, повернув голову к левому плечу; кружатся в лево и вновь перестраиваются на дробном шаге круг.  
   Такт17—18. Двигаются хороводным шагом к центру круга.  
   Такт 19—20. Отходят назад, расширяя круга третью четверть такта 20, приподнимают сцепленные руки; на последнюю четверть, расцепив руки, плавно опускают их вниз.

**Зеркало**

**Цель.** Разучить с детьми, какой - либо новый элемент русской народной пляски, выбранный педагогом. Закрепить отдельные элементы плясовых движений, разученных ранее детьми.  
**Описание.** Дети свободно располагаются по всей комнате лицом к солисту, стоящему перед ними. Заранее намечаются несколько солистов, устанавливается порядок их выхода, определяются движения, которые они будут показывать остальным.   
   Такт 1—8. Первый солист, показывает какой - либо элемент русской народной пляски.  
   Такт 9—16. Все дети повторяют показанное движение (как бы отражая его в зеркале); солист продолжает плясать вместе со всеми, затем убегает на своё место.  
   Выходит второй солист, который на повторение пьесы исполняет другое движение, и т. д.  
**Методическое указание.** Упражнение может быть использовано как для разучивания отдельных элементов русской народной пляски, так и для закрепления и совершенствования их. Вначале роль солиста может исполнять педагог, знакомя детей с каким - либо новым движением. Затем солисты показывают движения по своему выбору, комбинируя их, придумывая новые варианты их исполнения. Основное условие - соответствие движений характеру музыки, выразительность, эмоциональность их выполнения.

**Хоровод**

**Цель.** Учить детей водить хоровод, «завивать улитку» и «развивать» её.   
   **Описание.** Дети стоят по кругу, держась за руки.   
   Такт1—8. Идут по кругу вправо хороводным шагом (с носка).   
   Такт 9—12. Повернувшись лицом в круг, идут к центру.  
   Такт13—16. Расширяют круг, отступая спиной назад.  
   Музыка повторяется (с переходом на вторую вольту). Следуют те же движения, но в левую сторону.  
   С повторением пьесы начинается «завивание улитки».   
   Один ребёнок назначается ведущим-«хороводником». Он развивает общий круг и, продолжая движение по спирали в том же направлении, но уже внутри круга, делает новый круг, меньший по размеру. Затем он заводит второй, третий круги по спирали. При этом круге становится все меньше и меньше. Все участники хоровода точно повторяют направленность его движения. Количество кругов зависит от числа участвующих. Теперь «улитку» надо «развивать» (на повторение музыки с переходом на вторую вольту). Есть три варианта «развивания», то есть возвращения в исходное положение.   
**1 вариант.** Продолжая движение, хороводник делает поворот на 180 градусов направо и начинает выводить хороводную цепь по образовавшемуся между кругами коридору. Движение идёт постепенно увеличивающимися кругами до образования первоначального круга.   
**2 вариант**. Участники оказываются лицом к центру круга и поднимают сцепленные руки вверх («ворота»). Хороводник, пригнувшись, проходит под руками одной пары самого маленького внутреннего круга, затем второго и т. д., пока не выйдет из последнего, внешнего круга, ведя за собой хороводную цепь.   
**3 вариант. ` «**Развивает улитку» другой хороводник, находящийся на другом конце хороводной цепи. Вся хороводная цепь начинает движение в направлении, обратном «завиванию».  
   **Методическое указание**. Упражнение закрепляет навыки исполнения хороводного шага вправо, влево, в центр круга, из центра. Над «улиткой» следует поработать отдельно. Вначале «хороводником» должен быть педагог.

**Приставной шаг и боковой галоп**

   **Цель.** В соответствии с динамическими изменениями и характером музыки переходить с приставного шага на боковой галоп; работать над качеством исполнения этих движений.  
**Описание.** Дети стоят по кругу; исходное положение; пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.   
   Такт 1—8. Учащиеся двигаются приставными шагами вправо по кругу (на счёт «раз» каждого такта делают шаг в сторону одной ногой, на «два» приставляют к ней другую ногу, слегка пружиня колени).  
   С повторением восьмитакта выполняют эти движения влево.  
   Такт 9—16. Двигаются по кругу боковым галопом.  
   **Методическое указание.** Приставной шаг лучше отработать вначале не в кругу, а по прямой линии, построив детей в шеренги вдоль длинных стен зала. Следует учить детей двигаться приставными шагом вправо и влево, по одному и в парах. Также работать и над боковым галопом. Добиваться полётности бокового галопа (высокий толчок вверх).

## Элементы русской народной пляски

**Простой хороводный шаг**

   Отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. На первых занятиях учитель добивался от детей именно плавности движений.

   **Шаг с притопом на месте.**

**На «раз»** дети делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой, **на «два»** – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем **на «раз**» - шаг на месте правой ногой, ставя ее рядом с левой, на **«два» -** притоп левой впереди правой, и все повторяется сначала. Акцент движения при этом падает на притоп.

**Полуприседания с выставлением ноги на пятку.**  
   Носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет “раз - и” на “два” - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет “раз” правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на “два” выставляется вперед левая нога.

**Русский хороводный шаг**

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочерёдно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой плавностью и устремлённостью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживлённый и задорный.

**Русский переменный шаг**

   На «раз» - удлинённый шаг вперёд правой ногой, на «и» - небольшой шаг вперёд левой ногой, как бы обгоняя правую; на «два-и» - небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг исполняется с подчёркнутой устремлённостью вперёд.

**Дробный шаг**

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперёд и при кружении на месте.

**Притопы**

Эти движения соответствуют весёлой плясовой музыке, часто передают её ритмический рисунок. Притопы выполняются одной ногой или то одной, то другой ногой, попеременно с приставлением топнувшей ногой обратно к опорной. На «раз» следует топнуть ногой впереди, на **«два»** - приставить ногу к ноге.  
   **Шаг с притопом на месте** осуществляется следующим образом: на **«раз»** делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на «два» притоп левой ногой впереди правой, без переноса на неё центра тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счёт «два». Затем движения исполняются начиная с левой ноги .   
   **Шаг с притопом на месте в сторону**: шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

**Полуприседание с выставлением ноги на пятку**

Исходное положение: ноги в основной стойке (пятки вместе, носки врозь). На счёт «раз-и»- пружинящее полуприседание, на «два-и» - выпрямление, одновременно правая нога выставляется вперёд на пятку, носок поднят вверх, левая остаётся прямой, корпус чуть откинут назад. На «раз» следующего такта одновременно с полуприседанием правая нога приставляется к левой, на «два» выставляется впёрёд левая нога. Полуприседание с выставлением ноги на пятку можно выполнять на прыжке.

**«Ковырялочка»**

Исходное положение - ноги в основной стойке. На счёт «раз-и» - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок (как бы ударяется об пол), слегка согнутое колено правой ноги повёрнуто внутрь . На «два» - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуто наружу .Пятка и носок ставятся на одно и тоже место . На следующий такт делается притоп обеими ногами поочерёдно - правой, левой, правой. Затем всё движение выполняется с левой ноги.

   **Верёвочка.**  
   Выполняется на один такт музыки. Исходное положение; третья позиция ног (правая нога впереди левой, под углом к ней), руки на поясе.   
   На затакт подскоком на низких полу - пальцах левой ноги слегка проскользнуть на месте. Правую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести назад за левую ногу. Колено должно быть направлено в сторону.  
**На счёт «раз»** поставить правую ногу на низкие полу - пальцы позади левой ноги в третью позицию.  
**На счёт «и»** подскоком на правой ноге слегка поскользнуться на месте. Левую ногу, отделив от пола, с согнутым коленом занести за правую ногу.   
**На счёт «два»** поставить левую ногу на низкие полу - пальцы позади правой в третью позицию.  
**На счёт «и»** повторить движение, исполняемое на затакт.  
   Затем движение исполнять сначала (со счёта «раз»).

**Шаг с припаданием**

Исходное положение - ноги в основной стойке. Выполняется на счёт **«раз-и-два».** **На «и»** правую ногу приподнять вправо; на «раз» сделать небольшой шаг с носка на всё ступню, слегка сгибая колено; одновременно приподнять левую ногу, согнутую в колене; на «и» выпрямляя ноги (позади правой), правую отвести в сторону; на «два-и» повторить движение. Во время движения корпус не поворачивается.

**«Качалочка»**  
**На «раз»** поднять не высоко вперёд правую ногу, упасть на неё, перенеся центр тяжести тела; левую ногу сзади приподнять. На «два» откачнуться назад на левую ногу, перенеся на неё центр тяжести. Все движения повторяются.

   **«Козлик»**  
   Прыжки делаются на левой ноге, правая нога пристукивает об пол стопой. Руки энергично раскачиваются к себе, от себя. Выполняются на **счёт «раз», «два».** Движения задорные, размашистые, энергичные, используются чаще в пляске мальчиков.