**Подборка танцев**

Описание движений, танцевальных элементов, некоторых танцев и плясок, применяемых в рамках методики, с характеристикой развития двигательной моторики детей 6-7 лет этими действиями.

**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 нагой 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 с начала. 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 впёрёд.

*Добрый 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 исполнятся с продвижением впёрёд 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 в прёд 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 подскользнуться 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. Вовремя 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.

*Мазурка.*

Описание. Все стоят в одной или в двух шеренгах. Исходное положение; условная первая позиция.

Поклон мальчиков. Руки опущены, спина прямая.

Вступление слушают.

*Такт 1*. Шаг в право ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев.

*Такт 2.* Поднять левую ногу к правой.

*Такт 3.*Наклонить голову.

*Такт 4.*Поднять голову*.*

*Такт 5-8.*Сделать такой же поклон в лево, начиная с левой ноги.

Поклон девочек. Руками придерживают края юбочки, локти округлены или слегка отводят руки в стороны.

*Такт 1*Шаг вправо правой ногой, левую ногу приподнять на концы пальцев.

*Такт 2.*Поднять левую ногу к правой , поставив её сзади в третью позицию.

*Такт 3.*Слегка присесть, оставляя ноги в третьей позиции, разведя колени в стороны.

*Такт 4*Выпрямить колени.

*Такт 5 - 8.*Сделать такой же поклон в лево, начиная с левой ноги.

*Методические указания*.

Преподаватель может подобрать для поклона вальс. Желательно, чтобы в начале исполнялось вступление. Поклоны могут быть и более сложными для исполнения, это решает сам педагог.

*Песенка жнецов*

Описание. Исходное положение; ноги в условной первой позиции.

*Такт 1.*Держать руки в подготовительной позиции.

*Такт 2.*Перевести руки в первую позицию.

*Такт 3.*Раскрыть руки во вторую позицию.

*Такт 4.*Опустить руки в стороны в низ [кисти отстают от движения руки].

*Такт 5.*Перевести руки в подготовительную позицию.

*Такт 1 - 4*повторяются. Повторить движение тактов 1 - 4.

*Такт 6.*перевести руки в первую позицию.

*Такт 7.*Перевести руки в третью позицию.

*Такт 8.*На первую долю раскрыть руки во вторую позицию, на четвертую долю такта плавно опустить руки в низ [кисти отстают от движения руки ].

*Такты 5 - 8* повторяются. Повторить движение тактов 5 - 8.

*Методические указания*.

Для данного упражнения подходят вальсы, подобранные преподавателем или учащемся.

*Полька*

Описание. Участники стоят в шеренгах в шахматном порядке. Исходное положение; ноги в первой позиции, руки кладут на пояс.

*Такт 1.*Выдвинуть правую ногу на носок в перёд и вернуться в исходное положение.

*Такт 2.*Выдвинуть в перёд на носок левую ногу.

*Такт 3 - 4.*Сделать на глубоких полуприседаниях, разведя колени в стороны [ на сильную долю каждого такта присесть, на слабую встать ] .

*Такт 5 - 8.*Повторить движение тактов 1 - 4.

*Такт 9 - 10.*выдвеныть правую ногу на носок в сторону [ движения повторить дважды ] .

*Такт 11.*Описать носком правой ноги полукруг в перёд в сторону - назад.

*Такт 12.*Описать носком правой ноги полукруг в обратном направлении [ назад в сторону - перёд ] .

*Такт 13 - 16.*Повторить движение тактов 9 - 12 левой ногой ].

*Такт 17 - 18.*Подняться на высокие полу--пальцы, переводя руки в третью позицию, приподняв голову. Движение выполняется дважды.

*Такт 19 - 20.*Опускать руки в стороны в низ, одновременно встряхивая кистями рук, выполняя мелкие движения [ одно встряхивание на восьмую долю ] .

*Такт 21 - 28.*Повторить движение тактов 1 - 8 [ выдвижение ног на носок попеременно вперёд и два полу--приседания ] .

*Методические указания.*

Во время исполнения упражнения следует следить за осанкой; спина должна быть абсолютно прямая. Выполняя полу--приседания, стараться разводить колени в стороны как можно шире. В такте 19, начиная встряхивать кистями, повернуть их тыльной стороной друг к другу, затем они поворачиваются вниз [ встряхивать почти одним пальцем ], движение непрерывное, руки одновременно опускаются через стороны в низ затем кладутся на пояс в такте 21.

*Круговая пляска*

Фигура 1.

Описание. Участники стоят по кругу, взявшись за руки.

*Такт 1 - 4.*Идут хороводным шагом, начиная с правой ноги, повернув голову вправо.

*Такт 5 - 8.*Переходят на дробный шаг.

*Такт 9 - 10.*Подбоченившись [ руки в кулаках на поясе ], три раза озорно притоптывают правой ногой, выставив её немного в перёд, затем приставляют её к левой ноге.

*Такт 11 - 12.*Три раза притоптывают левой ногой и приставляют её к правой.

*Такт 13 - 16.*Кружаться на дробном шаге, выполняя один поворот [ такты 13 - 14 - половину круга, такты 15 - 16 - следующую половину ] .

Фигура 2.

Музыка повторяется с начала.

*Такт 1 - 2.*Идут четырьмя шагами к центру круга, постепенно поднимая сцепленные руки.

*Такт 3 - 4.*Отходят назад четырьмя шагами, расширяя круг и опуская сцепленные руки.

*Такт 5 - 8.*Двигаются по кругу дробным шагом.

*Такт 9 - 16.*Повторяют движение тактов 9 - 16 [ притопы и кружение] .

*Методические указания.*

В соответствии с величественным характером музыки в тактах 1 - 4 хороводный шаг исполняется важно и горделиво. С тактов 5 - 8 в звучащей музыке слышаться подголоски [ за счёт шестнадцатых долей ], поэтому так удобно переходить на дробный шаг. Плотная аккордовая фигура в тактах 9 - 12, усиление звучания музыки диктует более активные движения -притопы, которые исполняются озорно и игриво.

*Аннушка*

Описание. Участники стоят по кругу, пара за парой, повернувшись к своему товарищу лицом.

*Такт 1.*На ``раз`` легко хлопают в ладоши перед грудью, на ``два``, ``три`` ладонью правой руки легко ударяют по ладони правой руки партнёра, направляя это движение в верх, так, чтобы руки пришлись повыше лица.

*Такт 2.*Повторяют эти движения, хлопая левой рукой по левой руке партнера.

*Такт 3 - 4.*Шестью маленькими плавными шагами поворачиваются на месте вокруг себя; стоящий в паре с правой стороны -через правое плечё, его товарищ -через левое. Партнёр кладёт обе руки на пояс, а партнёрша придерживает края юбочки.

*Такт 5 - 6.*Повторяют движения тактов 1 - 2 [ хлопки] .

*Такт 7 - 8.*Кружаться четырьмя плавными шагами и в конце такта 8 останавливаются и берутся за руки крест -накрест .

*Такт 9.*Три лёгких шага, начиная справой ноги.

*Такт 10.*Три лёгких прыжка на обеих сомкнутых ногах на месте.

*Такт 11 - 12, 13 - 14.*Повторяют движение тактов 9 - 10 [ шаги и прыжки ] .

*Такт 15 - 16.*Кружаться на месте в разные стороны четырьмя плавными шагами и возвращаются в исходное положение [ лицом друг к другу ] .

*Такт 17 - 24.*Повторяют движения тактов 1 - 8.

*Методические указания.*

Танец может повторятся два раза со следующей концовкой; на последние два такта части [ такты 15 - 16] в место кружения партнёры кланяются друг другу ; шаг в сторону и поклон.

В другом варианте на эти два такта части [15 - 16] вместо кружения партнёры кланяются друг другу; шаг в сторону и поклон .

*Маленькая полька*

Описание. Участники разделены на тройки; по краям -девочки, в центре -мальчики . Девочки придерживают руками юбочки, свободные руки соединяют за спиной мальчика, а мальчик кладёт руки на талию девочек .

Фигура 1

*Такт 1.* Выставить на носок правую ногу, затем приставить к левой ноге .

*Такт 2.*Выставить на носок левую ногу, затем приставить к правой ноге .

*Такт 3--4 .*Два шага польки по кругу, начиная с правой ноги .

*Такт 5--8 .*Повторить движение тактов 1--4 .

*Такт 9--12 .*Из троек образовать маленькие кружочки, выполнить шесть движений бокового галопа вправо [ против часовой стрелки ] и перейти на такт 12 [ правой , левой, правой ногой ] .

*Такт 13--16 .* выполнить шесть движений бокового галопа по маленьким кружочкам и перетоп на такте 16 .

Фигура 2 [ музыка повторяется с начала ].

*Такт 1--2 .*Танцоры перестраиваются; встают друг за другом в тройках лицом к центру круга, положив руки друг другу на плечи [ у ведущего руки на поясе ] .

Выполняют движения тактов 1--2 к центру круга .

*Такт 3--4 .*Два шага польки по направлению к центру круга .

*Такт 5--6 .*Быстро поворачиваются в тройках спиной к центру круга через правое плечо, снова положив руки друг другу на плечи [ меняется ведущий ] и выставляют ноги на носок .

*Такт 7--8 .* Выполняют два шага польки по направлению от центра круга.

*Такт 9--12 .*В маленьких кружочках выполняют шесть галопа вправо и притоп.

*Такт 13--16 .* Движение бокового галопа по кружочкам влево и притоп.

Фигура 3

*Такт 17--24 .*Все встают снова тройками и повторяют движение тактов 1--8 по кругу.

*Методические указания.*

Самым трудным моментом является чёткое перестроение, над этим надо поработать отдельно. Могут быть и другие варианты перестроений по усмотрению педагога. Не обязательно придерживаться правила, чтобы в тройках было две девочки и один мальчик, всё зависит от общего состава участников.

*Весёлый слонёнок*

Описание. Танцующие становятся парами по кругу боком и к центру [ партнёры по ходу лицом, партнёрши -по ходу танца спиной ]. Всё изображают слонят.

*Такт 1--2 .*Вступление. Слушают и на последнем звуке такта 2 поднимают руки, согнутые в локтях [ ладони на уровне уха , пальцы растопырены--это слонёнок показывает `` уши `` ] .

*Такт 3.*На разделают широкий шаг правой нагой, перенося на неё вес тела, разводят руки в стороны [ партнёрша двигается от центра круга, а партнёр -к центру ]. На ``два`` приставляют левую ногу к правой, слегка приседая . Руки сгибают в локтях, пальцы растопырены и направлены вверх .

*Такт 4 .*Повторяют движение такта 3 .

*Такт 5--6 .*Те же движения, но в обратном направлении . Партнёры возвращаются на своё места .

*Такт 7--10 .* Повторяют движения тактов 3--6 .

*Такт 11 .* Слонёнок вытягивает ``хобот``. На ``раз`` оставляют правую ногу назад на носок, одновременно слегка наклонив корпус вперёд, вытягивая перед грудью обе руки, положив правую ладонь на левую [ ладони смотрят вниз ] .

На ``два`` приставляют правую ногу к левой, слегка приседая . Руки сгибают в локтях, пальцы расслабляют .

*Такт 12 .*Повторяют движение такта 2 .

*Такт 13--14 .*Каждый исполнитель поворачивается вокруг себя, переступая с ноги на ногу и переваливаясь из стороны на сторону. руками показывают `` уши`` [ растопыренные пальцы держат на уровне ушей ] .

*Такт 15--16 .*Повторяют движения тактов 11--12 .

*Такт 17--18 .*Кружатся, как в тактах 13--14 , с концом такта 16 после кружения все встают в затылок друг за другом по ходу танца [для этого партнёрша кружится полтора круга].

*Такт 19--26 .* Все идут по кругу, раскачиваясь из стороны в сторону [ первый наклон туловища от центра круга с акцентом на первую ногу ], с концом такта 26 все пары снова поворачиваются лицом друг к другу [ возвращаются в исходное положение ].

*Такт 27 .* Все выполняют полу приседание, повернув голову в право [ руками изображают ``уши`` ], и, выпрямившись, возвращаются в исходное положение.

*Такт 28 .*Полуприседание с поворотом корпуса влево и выпрямление.

*Такт 29--30 .*Кружатся вокруг себя, переваливаясь.

*Такт 31--34 .*Повторяют движение тактов 27--30 .

*Методические указания.*

  Возможно усложнение движений в тактах 29--30, 33--34 .В место кружения на месте партнёры обходят друг друга с правой стороны, не поворачивая корпуса, и возвращаются на свои места [такой обход носит название до - за - до].

*Тик--так*

Описание. Танцующие стоят в шахматном порядке в двух концентрических кругах в одном направлении [спиной, к центру круга].

Фигура 1

*Такт 1--4 .*Вступление.

*Такт 1 .*Строят треугольный ``домик`` часов ``кукушка`` над головой. Для этого четырьмя мелкими рывками поднимают руки через стороны вверх, повернув ладони с согнутыми пальцами вперёд, и образуют над головой треугольник [это крыша], а локти рук согнуты и направлены в стороны.

*Такт 2 .*Четырьмя мелкими рывками опускают руки через стороны вниз .

*Такт 3--4 .*Часы ``заводятся`` [начинают тикать]. Выполняют попеременные движения руками на каждую долю такта; правая рука идёт вперёд, а левая одновременно отводится назад [ладони повёрнуты ребром, пальцы сомкнуты, локти выпрямлены]. Затем, наоборот, левая рука идёт вперёд, а правая отводится назад.

*Такт 5.*Выполняют четыре высоких шага на месте [носки оттянуты], продолжая изображать ход часов руками, как описано в тактах 3--4.

*Такт 6 .*Показывают ``стрелки часов``. На 1долю такта полу-приседают с поворотом туловища и головы вправо на 45 градусов, одновременно сгибая правую руку в локте, а указательный палец -

`` стрелку`` к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

На 2 долю выпрямляются и опускают правую руку . На 3--4 доли полу--приседают с поворотом туловища и головы влево, подводя его палец - ``стрелку`` к левому плечу и выпрямляются, опуская руку.

*Такт 7--8 , 9--10 .*Повторяют движения тактов 5--6 .

*Такт 11.*``Часы`` идут, как в такте 5.

*Такт12 .*Изображают ``бой часов``; Выпрямленными в локтях руками хлопают вправо от туловища, над головой и влево [всего три хлопка].

Музыка повторяется с начала.

Фигура 2

*Такт 1--4 .*Вступление.

*Такт 1--2 .*Строят треугольный ``домик``.

*Такт 3--4 .*Внешний круг поворачивается вправо, а внутренний--влево и, стоя на месте, все ``заводят часы``; взмахивают вытянутыми руками попеременно вперёд--назад.

*Такт 5 .*Идут по кругу четырьмя широкими шагами, размахивая руками попеременно вперед--назад [круги двигаются противным ходом].

*Такт 6 .*Останавливаются и показывают ``стрелки часов``.

*Такт 7--8 , 9--10 .*Снова идут по кругу и показывают ``стрелки`` часов [ повторяют движения тактов 5--6 ] .

*Такт 11*. Идут по кругу четырьмя длинными шагами.

*Такт 12 .*Изображают ``бой часов`` [как в предыдущей фигуре].

Фигура 3

*Такт 1--4 .*Вступление.

*Такт1--2 .* Строят треугольный ``домик``.

*Такт 3--4 .*Внешний круг поворачивается.

При выполнении всех перечисленных упражнений плечи детей слегка опущены, тонизируются выпрямители спины, растягиваются четырехглавые мышцы бедра, прямые мышцы живота. Движения так же направлены на растяжение передней поверхности корпуса, длинной и короткой малоберцовых мышц. Эффективность некоторых упражнений возрастает при медленном их выполнении. После исполнения движений на растяжения пояснично-подвздошной мышцы нужно переходить к упражнениям тонизирующим ягодичные мышцы. Движения плечами реализуют растяжение экстензоров шеи, тонизируются нижние стабилизаторы лопатки. Многие упражнения из выше перечисленных направлены на развитие координированной работы мышц ног и рук, активизацию рефлексов походки. Смена темпа выполнения танцевальных движений не только усиливает влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, но и способствует увеличению стимуляции ЦНС, улучшению центральной нервной регуляции двигательного акта.

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. Насчёт ``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 подготовке 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 в перёд выносится левая нога и т. д.

*Некоторые положения рук в танцах.*

Укажем на наиболее распространённые из них.

Руки на поясе [ большой палец обращен назад ]. ``Подбочёневшись`` [ 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 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.

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.

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.

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.

*Такт1--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].