

## НАУЧИМ НОЖКИ ТАНЦЕВАТЬ

### ПОДГОВОРКИ

*Подговорки – это малый фольклорный жанр, в котором в стихотворной форме раскрывается техника исполнения танцевального движения, его название. Использование подговорок способствует усвоению танцевальных движений.*

#### «КОВЫРЯЛОЧКА»

Носок – пятка, перетоп,  
Носок – пятка, перетоп.  
Вот какие молодцы –  
Мы танцоры удалцы!

#### ПОДСКОК

Скок, скок скок, скок!  
Вот какой у нас подскок!  
Ножку дружно поднимаем  
И носочек к низу тянем.

#### ШАГ С ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ

Шаг – присяду, шаг – присяду.  
Это танец я учу,  
Приседать я не устану,  
Я танцором стать хочу!  
Шаг – присяду, шаг – присяду.  
Спинку прямо я держу,  
Танцевать себя заставлю,  
Даже если не хочу.

#### ПРИПАДАНИЕ

Как танцуем мы красиво,  
Улыбаемся счастливо.  
Припадаем мы на ножку  
И покружимся немножко.  
\*\*\*

Припадаем, припадаем,  
Русский танец начинаем,  
Как лебедушки, плывем,  
Хоровод мы наш ведем!  
\*\*\*

Припадаем мы на ножку  
И покружимся немножко.  
Наши ножки хороши,  
Мы танцуем от души!

*Перенос тяжести тела с ноги на ногу*

#### «МАЯТНИК»

Вперед – назад, вперед – назад  
Маятник качается.  
Влево – вправо, влево – вправо  
Детям очень нравится.

#### ШАГ ПОЛЬКИ

Все девчонки и мальчишки  
Очень рады поплясать.  
Скок – пробежка, скок – пробежка,  
Будем польку танцевать!  
\*\*\*

На рассвете ранним утром  
Зайки вышли поплясать.  
Скок – пробежка, скок – пробежка,  
Будут польку танцевать!  
\*\*\*

Посмотрите, зайчики!  
Посмотрите, белочки!  
Как танцуют полечку  
Мальчики и девочки!

#### ГАРМОШКА

Я «гармошечку» танцую  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Пою песню заводную,  
Выходи ко мне плясать!  
\*\*\*

В нашем доме у Тимошки  
Есть красивая гармошка.  
Пятки вместе, носки врозь -  
Потанцуй, лениться брось.  
\*\*\*

Мы с подружками «гармошку»  
Будем вместе танцевать.  
А дружки наши «гармошку»  
Будут с нами повторять.

### *МОЛОТОЧКИ*

Молоточек тук да тук,  
Раздается звонкий стук,  
А потом еще разок –  
Вот и вбился весь гвоздок.

### *ГВОЗДИКИ*

Каблучками я стучу,  
Пляску русскую учу  
Пляска русская моя –  
Замечательная!

### *ТОПОЩИЙ ШАГ – «ТОПОТУШКИ»*

Топотушки, топотушки,  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Дружно, весело, задорно  
Повторим мы все опять!  
В гости к нам пришли зверюшки,  
Им покажут топотушки,  
Постучим мы ножками,  
Протопчем к ним дорожку мы.  
Мы веселые игрушки,  
Пляшем танец «топотушки».  
Ножками мы топаем  
И в ладоши хлопаем.

### *КАЧАЛОЧКА*

Качай, качай, качалочка,  
Качай ты нашу Галочку.  
Наша дочка хочет спать,  
Мы не будем ей мешать.  
Знаю я одну считалку,  
Называется «качалка».  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Начинаем танцевать.

### *КОВЫРЯЛОЧКА*

Ставлю ногу на носок,  
А потом на пятку.  
И три раза постучу,  
Глядя на ребяток.  
Ковырялочку, ребята,  
Я хочу вам показать.  
Вы попробуйте за мною  
Все движенья повторять.

### *МОТАЛОЧКА*

Я моталочку спляшу,  
Малым деткам покажу,  
Ножку правую сгибаю  
И быстрее выпрямляю,  
То же самое с тобой  
Повторим другой ногой.  
Мы моталочку танцуем  
С ребяташками в саду.  
Приходите к нам скорее,  
Будем рады мы всему!

### *ВЕРЕВОЧКА*

Я скачу, скачу, скачу  
И веревочку кручу.  
Ты, веревочка, крутись,  
Пляска русская учись.  
Мы веревочку плетем -  
Ногу за ногу ведем,  
Раз, два, три, четыре, пять -  
Начинаем все опять  
Я маленький зайчонок,  
Скачу, куда хочу,  
Смотрите, как я ловко  
Веревочку кручу!

### *КОЗЛИК*

Вышел козлик погулять,  
Стал он прыгать и скакать.  
Козлик ножками стучит,  
По-козлиному кричит.  
Скачет козлик по дорожке,  
Бьет он звонко каждой ножкой.  
Когда пляску я учу,  
То копытцами стучу.

### *ГАЛОП ПРЯМОЙ*

Но, лошадки, но, лошадки,  
Вы скачите без оглядки,  
Ножку правую вперед -  
Получается галоп.

\*\*\*

Вот лошадки цирковые.  
Хороши они, красивы.

Побежали в хоровод, станцевали нам галоп.

### *ГАЛОП БОКОВОЙ*

Гоп, гоп, гоп, гоп,  
Получается галоп  
Пятка пятку догоняй,  
Пятка пятку выбивай.

### *ШАГ*

Топ, топ ножки  
Шагают по дорожке.  
Дорожка кривая –  
Ни конца, ни края.  
Мы идем, идем, идем  
И ничуть не устаем  
Так шагают ножки  
По кривой дорожке  
Топ, топ, еще топ,  
А потом все вместе «стоп».

### *БОКОВОЙ ПРИСТАВНОЙ ШАГ*

А теперь бочком, бочком  
Друг за другом мы идем.  
Ножка в сторону шагает,  
А другая – догоняет.  
Так шагают ножки  
По кривой дорожке:  
Топ, топ, еще топ,  
А потом все вместе «стоп».

### *ПООЧЕРЕДНОЕ ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГ НА НОСОК ВПЕРЕД*

- Смотрите (пр.н. на носок), ножка сказала:  
- Какая я длинная стала! (потянуть носок)  
А другая нога позвала: - Вернись–ка назад! (пр.н. поставить рядом с левой)  
- На меня пусть теперь поглядят! (л.н. на носок)  
- Я тоже длинную стала (потянуть носок)  
А потом домой убежала (приставить л.н. обратно)

А правая снова сказала (на носок)  
- Смотрите, я длинную стала! (вытянуть носок)  
А левая: - Ну-ка назад (приставить пр.н.)  
- На меня пусть теперь поглядят! (л.н. на носок)  
И тоже длинную стала (вытянуть носок),  
А потом опять убежала (л.н. приставить обратно).

### *ШАГ С ПРИТОПОМ*

Сух из лужи вышел гусь,  
Но и ты теперь не трусь.  
Шаг с притопом покажи,  
А потом беги, кружи!

### *ПРУЖИНКА*

Ножки рядом мы поставим,  
Танцевать мы их заставим.  
Вниз – вверх, как пружинки,  
Пляшут ножки – балеринки.  
Вниз – вверх, вниз – вверх,  
Этот танец лучше всех!

### *ПОСКОКИ*

Прыг, скок, друг за дружкой  
Скачут ножки – две подружки:  
Вверх, вниз, прыг да скок.  
Поскачи и ты, дружок!

### *БОКОВОЙ ГАЛОП*

Ножка ножку догоняла,  
Все бочком за ней скакала.  
Отставала, догоняла,  
- Стоп! – сказала. - Я устала!

Ножка ножку догоняла,  
Все бочком за ней скакала.