

# **Методическое пособие**

## **Танцевальные движения в работе с дошкольниками**



### ***Пояснительная записка***

Одним из богатейших и действенных средств эстетического воспитания у детей дошкольного возраста является хореография. ***Танец*** – это совокупность выразительных и организованных движений, подчинённых общему ритму, воплощённому в завершённую композицию. Важно научить ребёнка понимать язык танца, пользоваться им для самовыражения.

Данное пособие посвящено одной из составной части танца – лексике, то есть движениям.

***Цель*** настоящего пособия – помочь музыкальным руководителям и воспитателям в организации хореографической работы в детских образовательных учреждениях.

Пособие является методическим обеспечением программ по ритмике, хореографии, музыкальному воспитанию и содержит описание разнообразных танцевальных движений, основных позиций рук и ног, положений в парах. Педагогу предоставляется возможность выбора и варьирования движений по степени сложности с учётом возрастных особенностей, способностей восприятия и подготовленности детей.

Надеюсь, что материал методического пособия «Танцевальные движения в работе с дошкольниками» поможет педагогам ДОУ сделать свою работу более грамотной, интересной и занимательной.

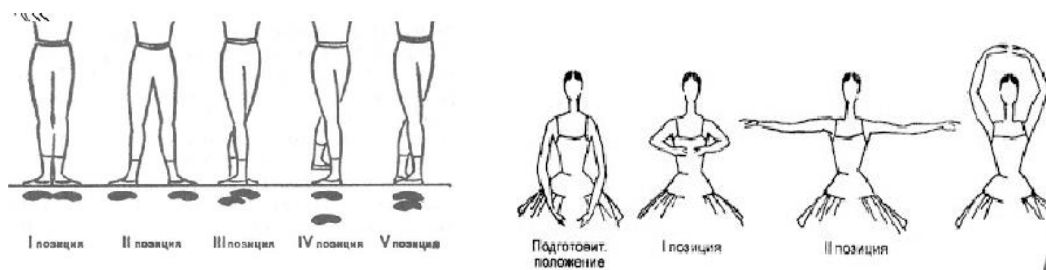
## Описание основных позиций для дошкольников

### Исходные позиции ног:

- **1 позиция ног** – пятки вместе, носки врозь.
- **6 позиция ног** - пятки и носки вместе.

#### 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 45градусов, пятка не опорной ноги приставляется спереди к середине ступни опорной ноги, тоже под углом 45градусов.
- **4-я позиция** – опорная нога ставится так же, как в 3-й позиции. Не опорная нога выставляется вперед на длину небольшого шага под углом 45градусов.



### 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.

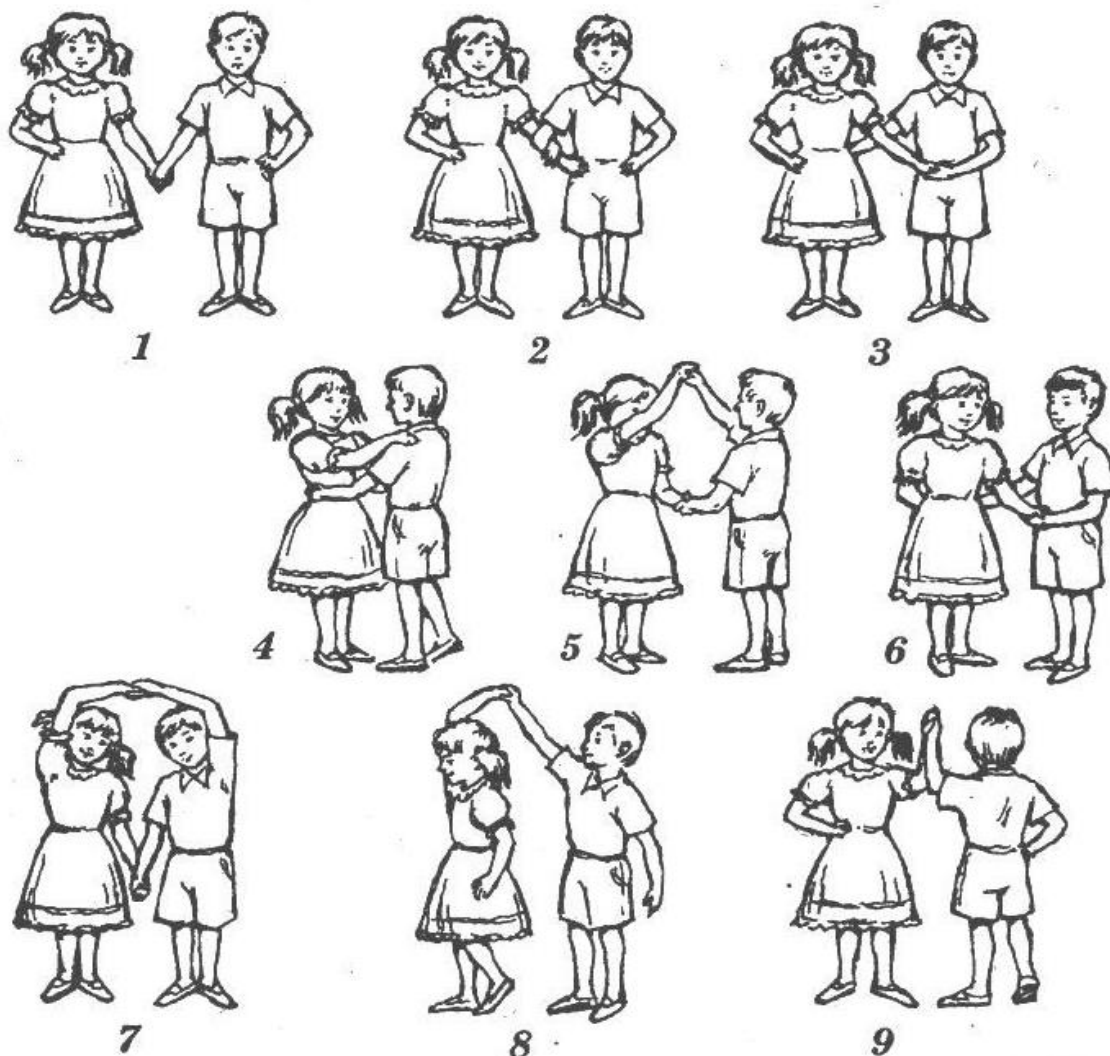
**В стороны** - плечи и руки составляют одну прямую линию.

- 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).
- **«Матрёшка»** - руки «полочкой», указательный палец правой руки делает «ямочку» на одноимённой щеке.
- **«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 тыльной стороной лежит в правой ладони. Пальцы слегка сжаты, плечи и локти сведены назад.

**Позиции рук в парах:**

Дети стоят рядом (смотрят в одну сторону):



1. За руку. 2. Под руку. 3. Руки мальчика на талии девочки. 4. Руки девочки на плечах мальчика. 5. «Окошечко». 6. Из положения «окошечко»: правая рука девочки сзади, держит правую руку мальчика. 7. «Воротики». 8. Во время кружения девочки вокруг себя. 9. «Свечка» при кружении.

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



«Стрелочка»



«Корзиночка»



«Саночки»

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



«Воротики»

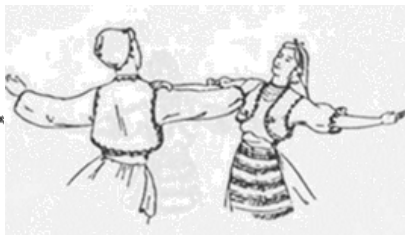
- **«Плеть» («Корзиночка»)** - руки соединены крест-накрест.
- **«Бантик»** - то же, но локти округлены и приподняты вперед - вверх, руки не напряжены.
- **«Саночки»** - мальчик стоит перед девочкой к ней спиной и подает ей обе руки назад. Девочка стоит лицом к спине мальчика и берет его за руки.

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

- **«Бараночка»** - одноименные руки соединены накрест в локтевых сгибах, кисть сжата в кулачок. Свободные руки в любой из перечисленных позиций.
- **«Вертушка»** - одноименные руки соединены в позиции «Вверх». Кружиться вертушкой – соединив руки в позиции «Вертушка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.
- **«Звёздочка»** (трое и больше детей) – стоят друг за другом, соединив одноименные руки в позиции «Вверх». Кружиться звездочкой – соединив руки в позиции «Звёздочка», двигаться как бы догоняя друг друга на месте.



«Бараночка»



«Вертушка»



«Звёздочка»



«Лодочка»

- **«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 сверху, (широкие) – в стороны - вверх.

## Описание танцевальных шагов для дошкольников

**Виды шага:**

- **Спокойная ходьба** (прогулка) – шаг начинается с носка вытянутой ноги, носок развернут в сторону. Амплитуда и длина шага небольшая. Движение рук произвольное (могут быть в любой позиции).
- **Бодрый шаг** – выполняется бодро, у детей иногда с небольшим подъёмом колена (в «прямом положении»). При этом корпус прямой, плечи расправлены, подбородок приподнят; движение рук чёткое и скоординировано с движением ног.

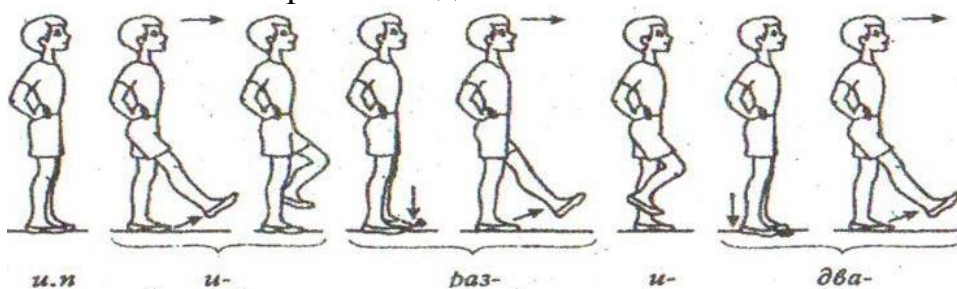


- **Шаг на всей ступне (топающий)** - выполняется с очень небольшим продвижением вперед: колени чуть согнуты, корпус прямой, ноги ставятся на всю ступню с легким притопом, от пола их почти не поднимают, но и не шаркают. Ребёнок движется как бы «на колесиках» руки можно поставить кулачками на пояс.
- **Хороводный шаг** – этот вид шага используется в хороводах. Отличается от простого шага большой плавностью и устремленностью. Устремленный

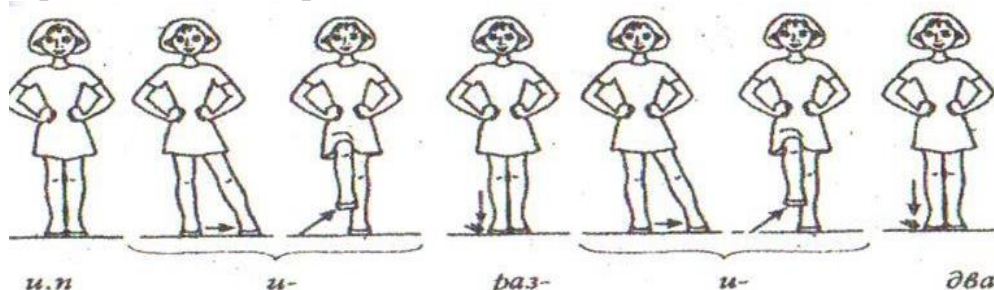
характер придают движению хорошая осанка, приподнятая голова. Движение связано с музыкой неторопливого, спокойного содержания.



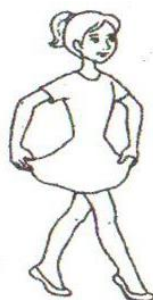
- **Приставной хороводный шаг** с продвижением вперёд – на «раз» - небольшой шаг с носка правой (левой) ноги, на «два»-носок др. ноги приставляется к пятке опорной и т. д.



- **Шаг с притопом на месте** – на «раз» делают шаг на месте левой ногой рядом с правой; на «два» - притоп правой ногой впереди левой. Затем на «раз» - шаг на месте правой, ставя ее рядом с левой; на «два» - притоп левой впереди правой; все повторяется сначала.

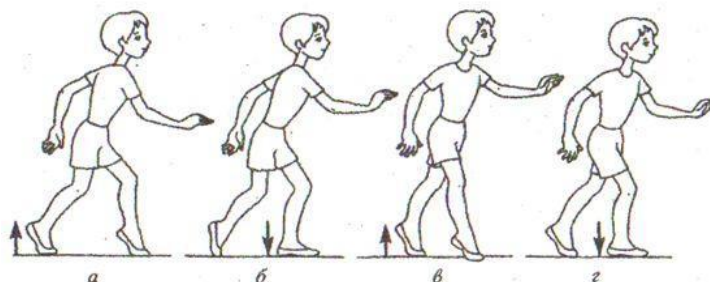


- **Шаг на полупальцах (на носках)** – шаг на высоких полупальцах, на «длинных ногах» (колени не напряжены); выполняется в подвижном или спокойном темпе.

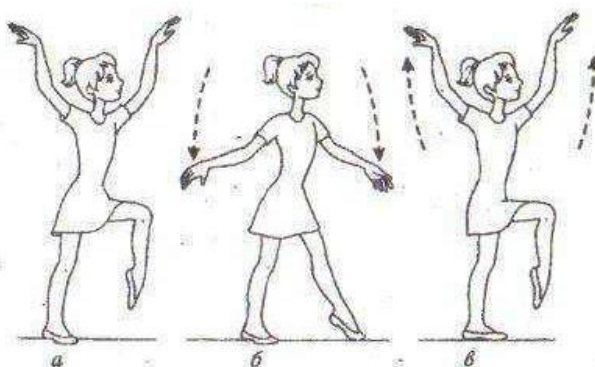


• **Семенящий шаг («плавающий»)** - плавный хороводный шаг с продвижением вперёд (назад) на носках. При его выполнении сгибаются только подъёмы ног. Исполняется в старшем возрасте.

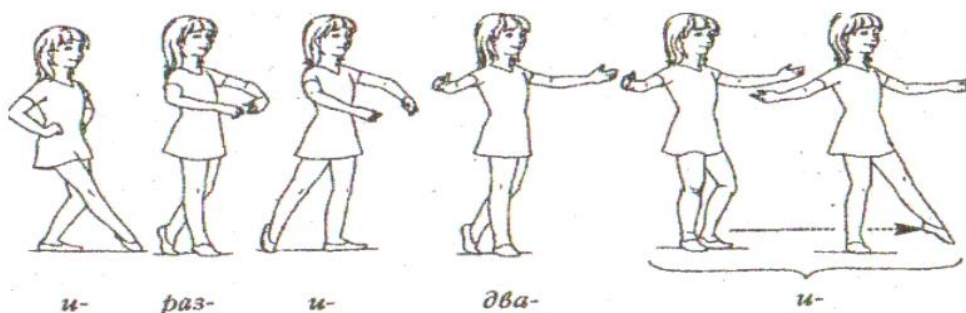
• **Мягкий пружинистый шаг** – выполняется на пружинистой стопе, как бы покачиваясь вниз - вверх: ставить ногу на пол «с носка», затем, опускаясь на всю стопу, отталкиваться через высокие полупальцы. При этом руки могут быть чуть отведены в стороны и скоординированы с движением ног.



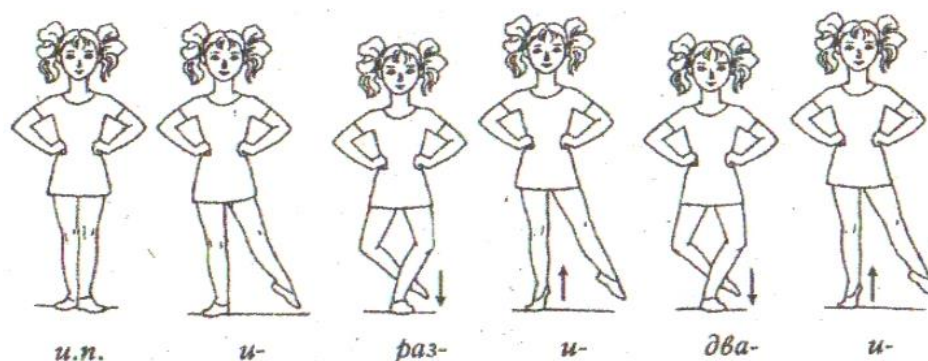
• **Высокий шаг** – нога не выносится вперед, а сгибается в колене и поднимается вверх под углом 90 градусов, носок максимально натянут.



• **Переменный шаг** – выполняется на 2 такта в двухдольном размере или 1 такт в четырехдольном. 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 другой ноги. На «и» пауза. Следующий шаг начинается с носка левой ноги.



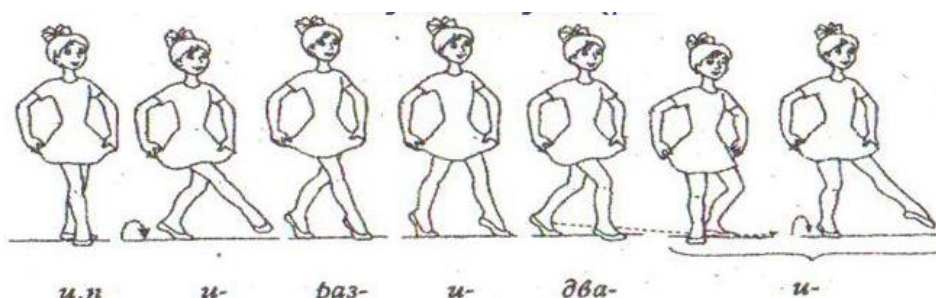
- **Боковой приставной шаг** - на «раз» - вправо (влево), на «два» - левая (правая) нога приставляется к опорной. Носки ног вместе или врозь, в зависимости от исходного положения («узкая дорожка» или основная стойка)
- **Боковое припадание** - на «раз» - боковой шаг с носка правой (левой) ноги, колено 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 кадрили** – на «раз» - шаг правой (левой) ногой, на «два» - лёгкий скользящий удар каблук другой ноги рядом с опорной. Неопорная нога после удара каблук выдвигается вперёд, начиная следующий шаг. Этот шаг можно выполнять с лёгким полуприседанием на счёт «два».



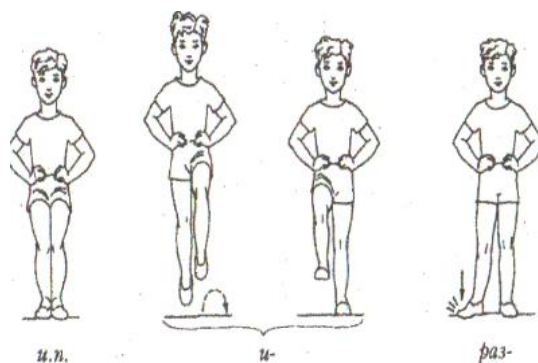
- **Шаг польки** – основан на трёх-шаге; слегка подпрыгнув на левой ноге, сделать три коротких шага на полупальцах (поочередно: правой – левой - правой) – с последним шагом опуститься на всю стопу (правой ноги); затем слегка подпрыгнуть на правой, одновременно левую ногу, скользя стопой по полу, вывести вперёд невысоко «на воздух».



## Описание танцевальных движения для дошкольников

### **Прыжки:**

• **«Точка»** - исходное положение ног – основная стойка, руки на поясе. 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 – 360гр. 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 прыжков (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»).
- **Подскок** – поочередное подпрыгивание на правой и левой ноге.
- **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.
- **Прыжки с выбрасыванием ног вперед (Весёлые ножки)** – то правая, то левая нога поочередно часто выбрасываются вперед, как бы хвалясь перед зрителями. Носочек ноги направлен вниз, к полу. Руки – в стороны, ладони смотрят вперед внутренней стороной.



*Подскок*



*Прыжки с отбрасыванием ног назад и вперёд*



- **«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.



*«Качалочка»*



- **«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.
- **«Верёвочка»** - на «раз» - прыжок - «точка» на левой (правой) ноге, одновременно другая нога ставится сзади и скользящим движением носка по полу выносится вперёд. На «два» - все повторяется правой (левой) ноги. Этот прыжок можно выполнять как на месте, так и с продвижением назад.
- **Боковой галоп** – то же, что и боковой приставной шаг, только на прыжке.
- **Галоп вперёд** – техника та же, только продвижение не в сторону, а вперёд. На «раз» - толчок и правая (левая) нога выносится вперед, приземляясь с носка. Носок другой ноги приставляется сзади к пятке опорной ноги. На «два» - повторение.

### **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, разведенными 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 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:**

- **«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, стакато, с поворотом кисти). Хлопки могут быть громкими или тихими, в зависимости от динамики музыкального образа.
- **«Тарелочки»** - младший возраст – «отряхни ладошки», старший возраст – ладони обеих рук имитируют скользящие движения оркестровых тарелок: правая 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.

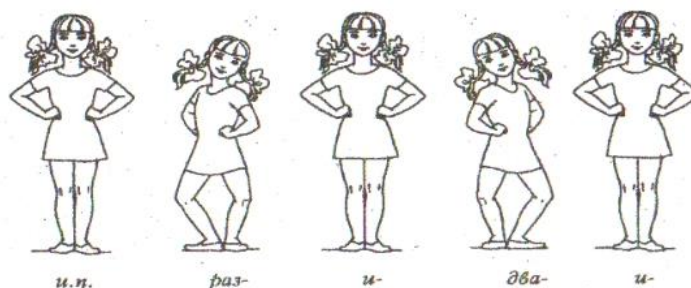
### *Хлопки в парах:*

- **«Стенка»** - ладони согнутых в локтях (вперед) 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).

### *Танцевальные движения:*

Исходное положение для всех вариантов: 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.



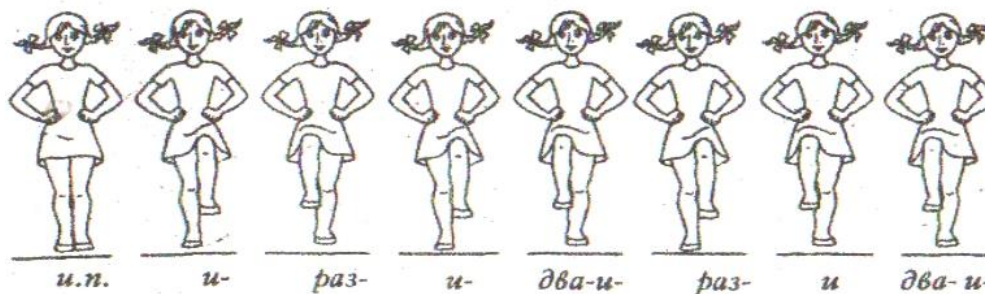
- **Притоп** – стоя на левой ноге, ритмично притоптывать правой, чуть пружиня обеими.
- **Притопы с разворотом колена** – подняв согнутую в колене ногу перед собой, завернуть её «закрытое» положение и притопнуть рядом с опорной ногой (стопы параллельно смотрят вбок). Подняв ту же ногу, повернуть её в «открытое» положение и притопнуть ею чуть впереди (стопы: пятки вместе – носки врозь). Движение повторяется одной ногой несколько раз. Корпус прямой, руки на пояс.



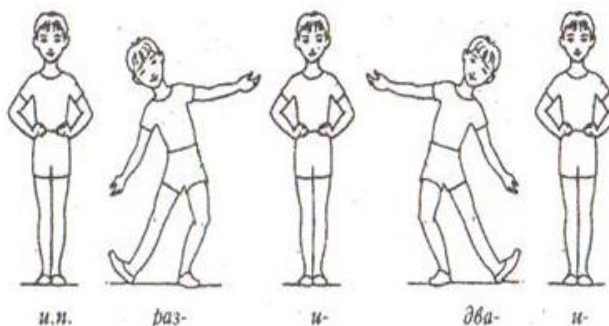
• **«Три притопа»** (исходное положение – «Узкая дорожка») – на месте шаг правой ногой, затем левой и снова правой, чуть притопнув. Повторяется с левой ноги. Движение выполняется ритмично.

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

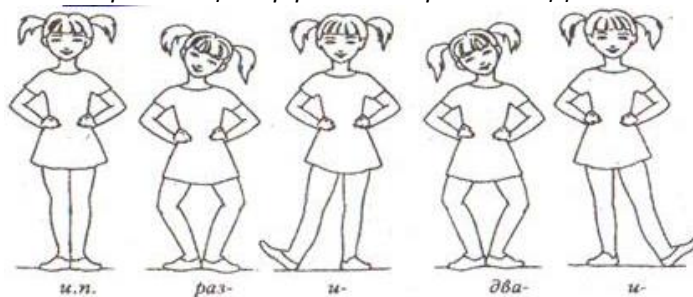
Притоп в сочетании с «точкой» - пяткой, носком неопорной ноги рядом с опорной или на расстоянии небольшого шага впереди.



• **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.



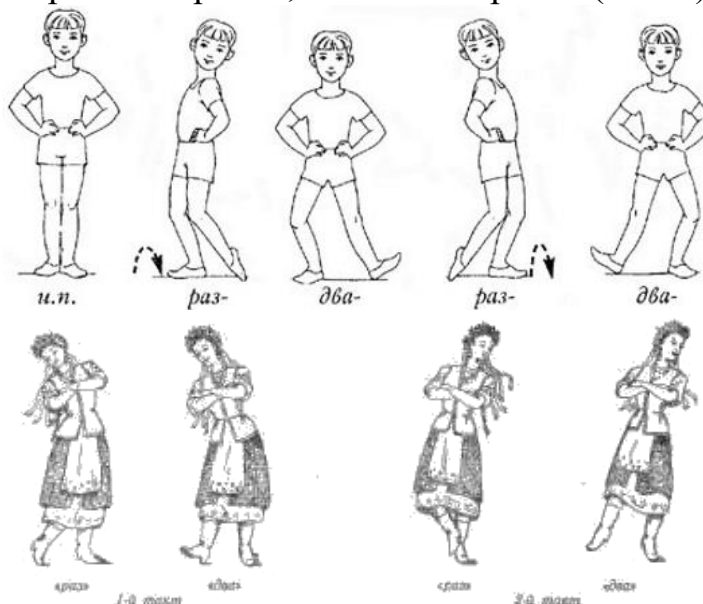
• **Полуприседание с выставлением ноги** – выполняется в сочетании с «точкой» - каблук или носок правой (левой) ноги на расстоянии небольшого шага вперед.



• **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 невыворотом (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-вверх. 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» - выпрямиться, левую руку вытянуть в сторону-вверх, правой – хлопнуть по внутренней стороне голени левой ноги, согнутой в колене и поднятой вверх под углом 90°.

• **«Ёлочка»** - 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.

- «Гармошка» - ноги вместе. На «раз» - разведение носков в стороны, на «два» - разведение пяток, на «три» - снова разведение носков и на «четыре» - разведение пяток. Затем возвращение в исходное положение в таком же порядке.



«Ёлочка»



«Гармошка»

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

- «Кружение» - повороты вокруг себя на шаге, беге или прыжке.



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

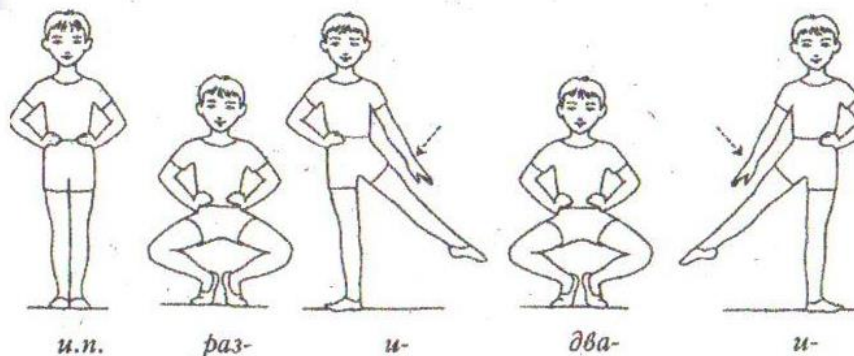
- «Играть платочком» - держа платок (сложенный по диагонали) за два угла перед собой на уровне груди, приподнимать поочередно то один, то другой уголок платочка.



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

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

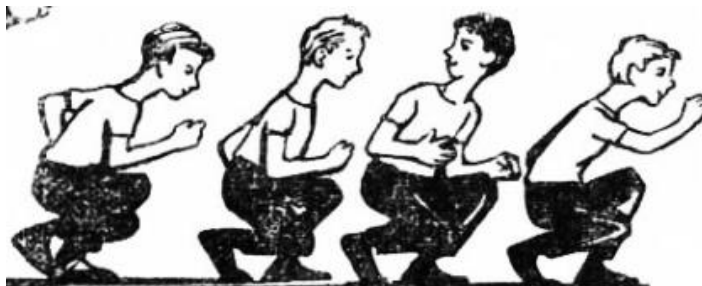
- **«Присядка»** - повторяющиеся приседания с опорной на полупальцы обеих ног и разведением коленей в стороны. При «вырастании» можно выводить то одну, то другую ногу в сторону на каблук (или воздух) и ударять по ней ладонями. Или выполнять «распашонку».



- **«Козлик»** - исходное положение – правая нога стоит перед левой, руки скрещены перед грудью. Это движение выполняется на прыжке. Прыгая на левой ноге, сильно притоптывать 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 вперёд. 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 более 8-ми тактов.

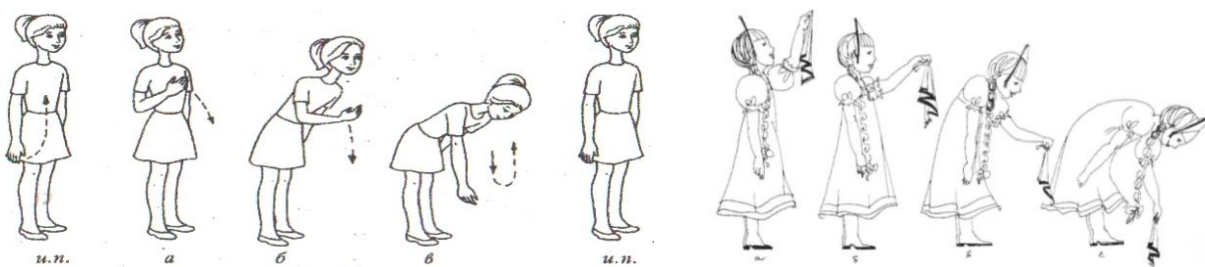


- **«Волчок»** - опираясь о пол ладонью правой руки, вытянув корпус и ноги влево по диагонали, двигаться «семенящим» бегом вокруг своей оси (как циркулем описывая полный круг). Левая рука – произвольно.
- **Встать на колено** – опуститься на правое колено, левая нога согнута в виде стульчика. Ступня левой ноги стоит у колена правой ноги.



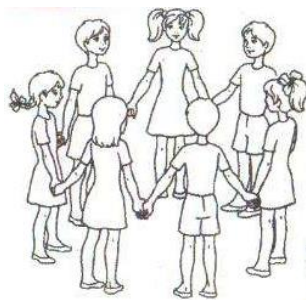
### **Поклон:**

- **«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 пред собой по траектории дуги, одновременно наклоняя корпус вперед. В русском поклоне могут участвовать обе руки: приложить руки к груди, затем вывести их мягко-округло перед собой (в сторону партнёра) и опустить вниз с наклоном корпуса. Поклон выполняется стоя на выпрямленных коленях.

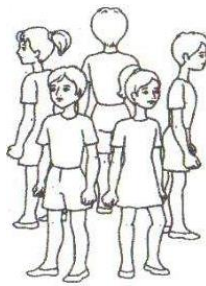


### **Построения:**

- **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 влоботорота друг за другом, держась за руки.
- **Круг** – дети стоят лицом в круг, можно взяться за руки. Можно встать спиной в круг.



*Встали в круг*

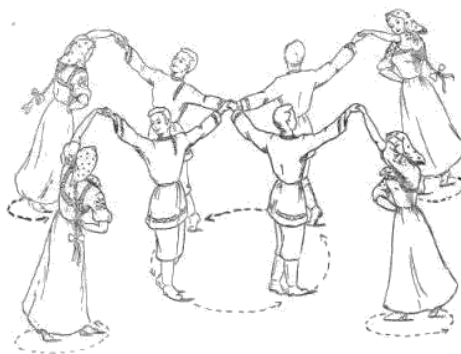


*Спиной в круг*



*Хоровод*

- **Карусель** – дети, стоя в кругу, соединяют одноимённые руки в центре, разворачиваясь друг за другом в одном направлении.



*«Карусель»*



*Хоровод, руки «плеть» (корзиночка)*

### **Перестроения:**

- **«Змейка»** - дети, стоя в колонне или цепочке, движутся за ведущим по горизонтали или вертикали зала, «рисую змейку».
- **«Расчёска»** - дети стоят в шахматном порядке на расстоянии друг от друга лицом в одном направлении.  
1-й вариант: вначале вторая шеренга проходит вперёд сквозь первую, останавливаясь чуть впереди. Затем первая (*оказавшись позади*) проходит вперёд сквозь вторую, останавливаясь чуть впереди, и т. д.  
2-й вариант: первая шеренга идёт назад, одновременно вторая – движется вперёд. Проходя друг через друга – шеренги меняются местами.

### **Список литературы:**

- «Музыка в детском саду». Н. Ветлугина, И. Держинская, Л. Комиссарова. Москва, 1989г.
- «Ритмическая мозаика» Санкт-Петербург 2000г.
- «Топ-топ каблучок» И. Каплунова, И. Новоскольцева, И. Алексеева «Пособие для музыкальных руководителей» Санкт-Петербург 2000г.
- «Танцевальная ритмика для детей» Санкт-Петербург 2004-2008г.
- Иллюстрированный методический журнал для музыкальных руководителей «Музыкальный руководитель» 2004-2019гг.