

## ПОДГОВОРКИ

Основу музыкально-ритмических композиций и танцев для дошкольников составляют простые движения, позволяющие выразить различные по характеру эмоции и образы. Но из-за недостаточно развитого ритма чувства ритма не все дети могут гармонично сочетать движение с музыкой, выражать её характер и музыкальный образ.

Двигательные навыки закрепляются через психологическое раскрепощение дошкольника, освоение собственного тела как выразительного инструмента.

Когда отдельные танцевальные элементы выполняют только под счёт, это создаёт ощущение однообразного, механического повторения. Теряются образность и эмоциональность танца. Но если для разучивания или закрепления движений использовать небольшие четверостишия, ребёнок может выразить свои эмоции, фантазию, творческие возможности. У него формируются правильная осанка, ловкость, чувство ритма. Ритм стиха помогает выполнять движения точно и выразительно.

Педагог перед разучиванием придумывает небольшую зарисовку, в которой гармонично включает выбранное четверостишие. При последующих повторениях и в применении к новым образам зарисовку меняют, и движение не надоедает. Когда оно будет выучено, ребенок легко соединит его с музыкой и будет чувствовать себя уверенно, и раскрепощено.

Музыкальный руководитель или воспитатель занимается с дошкольниками в свободное время индивидуально или по подгруппам. Произносит слова без музыкального сопровождения, упирая только на ритмический рисунок стиха. Дети заранее не учат четверостишия, а запоминают их в процессе работы. Движения выполняют по показу педагога.

### ХОДЬБА С ВЫСОКИМ ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН

Ходит по двору петух,

Разговаривает вслух:

- Я хозяин во дворе

И бужу всех на заре.

(О. Александрова)

*Ходить по залу в свободном направлении, высоко поднимая колени и помахивая руками-«крыльями» в ритме четверостишия.*

## **ПООЧЕРЕДНОЕ ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД НА ПЯТКУ**

Дружно ножки выставляем,

Танцевать не устаем.

На веселый танец польку

Всех друзей своих зовем.

*Поочередно выставлять вперед, то правую, то левую ногу на пятку.*

*Одновременно раскрывать руки в стороны и возвращать на пояс.*

## **ПООЧЕРЕДНОЕ ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД НА НОСОК**

На носок поставим ножку –

Как танцуем, посмотри.

А теперь, дружок, попробуй

Этот танец повтори.

*Поочередно выставляют ногу вперед на носок. Руки в исходном положении.*

## **ПРИСТАВНОЙ ШАГ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД**

Шел Мишутка по дорожке –

У него устали ножки.

*Шаг вперед правой ногой, рядом притопнуть левой. Затем повторить движение с левой ноги.*

Постоял, сел на пенек –

*Остановиться и опуститься на правое колено.*

Больше он идти не мог!

*Лечь на пол – «упасть набок».*

## **ПРИСТАВНОЙ ШАГ В СТОРОНУ**

Боком, боком все шагаем,

В догонялки мы играем.

*Правой ногой сделать шаг вправо и приставить левую ногу рядом.*

А теперь пойдём домой  
По тропиночке лесной.  
*Левой ногой сделать шаг влево и приставить правую ногу рядом.*

### **ПРУЖИНКА**

На диванчике качаюсь  
И совсем не устаю.  
*Выполнять пружинку на двух ногах, руки держать на поясе.*

Как пружинка, я сжимаюсь,  
Раскручусь и упаду.  
*Присесть, обняв руками колени.*

Ты раздайся, народ, -  
Меня пляска берёт.  
*Выполнять и пружинку, руки широко разводить в стороны, затем ставить кулачки на пояс – стоять «подбоченясь».*

Я пойду, попляшу,  
Свой наряд покажу.  
*Поочередно выставлять ногу на пятку, кружиться на месте.*

### **ПРУЖИНКА С ПОВОРОТОМ**

Ножки рядышком стоят,  
Танцевать они хотят.  
*Легко пружинить на двух ногах, руки на поясе.*

Вправо-влево повернись,  
Всем друзьям улыбнись.  
*Поворачивать корпус вправо-влево и широко раскрывать руки в стороны.*

Раз-два-три-четыре-пять,  
Повернись к тебе опять.  
*Поворачивать корпус вправо-влево, ноги держать прямо руки на поясе.*

Не ленись, улыбнись!

*Погрозить пальчиком.*

И со мной подружись.

*Широко развести руки в стороны и обнять себя.*

## **ПОСКОКИ**

Прыг да скок, прыг да скок,

По тропиночке в лесок

Скачут весело ребята.

*Скакать с ноги на ногу врассыпную по залу, руки держать свободно.*

Им поможет ветерок!

*Остановиться. Помахивать руками над головой крест-накрест и опустить через стороны вниз.*

## **ТОПОТУШКИ (ДРОБНЫЙ ШАГ)**

Каблучками я стучу,

Пляску русскую учу,

Пляска русская моя

*Руки держать в кулачках на поясе и «топать» на месте или по фразам: вперед, назад.*

Замечательная! (В.Дьякова)

*Выполнить поворот на месте, руки развести в стороны.*

## **МАРШ И БЕГ**

Слон шагает по дорожке:

Топ, топ, топ, топ.

*Идти медленно, высоко поднимая колени*

А за ним шагает кошка:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

*Легко бежать на носках.*

## **ПРИСЯДКА**

Сяду-встану, сяду-встану  
И как мячик поскачу!  
Приседать я не устану –  
Я танцором стать хочу.

(В.Дьякова)

*Медленно присесть, руки держать на поясе. Выставить правую ногу на каблук и снова присесть. То же с левой ноги.*

## **ПРИТОП**

Как я топну ногой  
Да притопну другой!  
Выходи, подружка, в круг,  
Танцевать со мной, мой друг.

*Кулачки держать на поясе («подбоченясь»). На каждый притоп легко пружиняют.*

## **ТРИ ПРИТОПА**

К нам пришла собачка  
Руки сложить перед собой, кисти держать свободно.

Гав-гав-гав!

*Выполнить три притопа или три хлопка по коленям, три прыжка на двух ногах и т.п.*

Рыжая собачка,

*Приподнять руки над головой – держат «ушки».*

Гав-гав-гав!

*Выполнить три притопа или три хлопка по коленям, три прыжка на двух ногах и т.п.*

Она громко лает,

*Обхватить ладонями обе щеки, качать головой.*

Гав-гав-гав!

*Выполнить три притопа или три хлопка по коленям, три прыжка на двух ногах и т.п.*

Нас она пугает,

*Погрозить пальчиком.*

Гав-гав-гав!

*Выполнить три притопа или три хлопка по коленям, три прыжка на двух ногах и т.п.*

## **ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ**

На полянке, на лужайке

Целый день скакали зайки.

*Выполнять прыжки на двух ногах; руки, согнутые в локтях, держать перед собой, кисти свободные.*

Веселились, веселились –

*Выполнять поворот в прыжке.*

К вечеру все утомились.

*Присесть.*

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК**

Снег-снежок, снег-снежок

Легкий и пушистый.

*Обеими руками выполнить махи над головой*

Он на землю тихо-тихо

Падает, ложится.

*Кистями рук выполнить короткие махи вверх-вниз.*