



*Для вас родители!*

## «Танец - это просто»



Удалой и весёлый, спокойный и плавный танец по нраву каждому. В нём, как и в песне, есть всё: мысли и чувства, душа и характер, образ и движение. Трудно оставаться равнодушным при звуках замечательной танцевальной музыки, от которой ноги сами просятся в пляс.

Особенно любят танцевать дети. Энергия внутренних сил ребёнка требует своего выражения. Темп, ритм, пульс нашей жизни находят у детей своё воплощение в движении.

**Задача взрослого** – объединить последовательность этих движений в несложную по строению композицию, придать им изящество и выразительность. Сделать это не составляет большого труда и не требует специальной подготовки. Любой танец можно построить, чередуя и варьируя самые элементарные движения руками, ногами, корпусом, головой. Если музыка приглашает к танцу, внимательно к ней прислушайтесь, определите характер. В зависимости от её настроения, печального или радостного, медленного или быстрого, начните движение. Под звуки задорной плясовой удобнее притопывать то одной ногой, то другой, выставляя ногу на пяточку, разворачивая при этом для выразительности корпус. Плавный лирический напев требует неторопливых действий: размеренного покачивания, легких шагов и полшагов, мягких и грациозных движений рук.

Очень хорошо, если, объяснив ребёнку, какими движениями можно пользоваться во время танцев, вы предложите ему самостоятельно подобрать наиболее подходящие из них к услышанной мелодии.

**Главное** – всегда очень внимательно слушайте музыку, она обязательно подскажет, какое движение выбрать: меняется мелодия – меняется движение, повторяется звучание – можно повторить и движение.

Фантазия, воображение, творчество помогут найти нужный двигательный образ.

Притопы – одно из основных движений танца. Они соответствуют весёлой плясовой музыке и передают её ритмический рисунок.

### **«Я весёлая»**

Переменные притопы делаются то одной, то другой ногой, с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной: на «раз» - топнуть впереди себя; на «два» - приставить ногу к ноге. Потом то же с другой ноги. Чем старше ребёнок, тем более быстро могут исполняться притопы. Чтобы не потерять равновесие, не следует выносить топающую ногу далеко вперёд, необходимо ставить её рядом с опорной. Корпус во время движения необходимо держать прямо, чтобы осанка помогала отразить движением характер музыки.

### **«Я кокетливая»**

Выставление ноги на пятку или на носок – элемент польки и других народных и детских танцев. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъёме, так, чтобы носок смотрел вверх – задорно и весело. Корпус остаётся прямым. На носок нога мягко выставляется косо-вперёд, подъём выпрямляется. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок (будто глядя на свой красивый башмачок). Во всех случаях ногу следует выставлять недалеко от опорной ноги, чтобы не переносить тяжесть тела на выставленную ногу.



### **«Я лёгкая»**

Шаг польки представляет собой сочетание лёгкого пружинящего бега и подскоков: на «раз-и-два» - три небольших шага бегом на носках – правой, левой, правой ногой; на «и» - подскок на правой ноге, левая слегка сгибается в колене. Затем три шажка – левой, правой, левой – и подскок на левой ноге.

Повороты на месте, направо - налево или кругом в польке исполняют тремя пружинящими лёгкими шагами (притопами) на носках.

В польке девочки часто придерживают юбочку, а мальчики обычно кладут руки на пояс кулачками.

### **«Я озорная»**

Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд – одно их любимых плясовых движений детей. Во время движения надо следить, чтобы дети не теряли хорошей прямой осанки и старались держать ноги близко одна к другой.

### **«Я стремительная»**

Боковой галоп – элемент бальных и многих народных танцев. При галопе вправо движение идёт правым плечом вперёд; корпус в сторону движения

не поворачивается; правая нога делает шаг вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо; при движении влево – наоборот.

### **«Пружинка»**

Движение выполняется без остановок, включает покачивание вверх и вниз (похоже на покачивание на пружинном матрасе). Выполняется в удобном для детей темпе, не слишком быстром, но и не замедленном, без напряжения мышц.

### **«Ветерок»**

Перекрестные движения рук над головой. В работе участвует плечо, предплечье, кисть.

### **«Ленточки»**

Попеременные пластичные движения правой и левой руками вверх-вниз перед грудью.

### **«Волна»**

Плавное движение вверх и вниз одной рукой. Она может быть отведена в сторону или вытянута вперёд. «Волна» образуется за счёт пластичного движения плеча, предплечья, кисти. «Волна» может плавно перетекать из одной руки в другую.

### **«Крылья»**

Плавные маховые движения руками, разведёнными в стороны. Следует помнить, что при подъёме рук кисти опущены, а при опускании рук локти слегка согнуты, кисти выразительно подняты вверх.

### **«Поющие руки»**

Из положения «руки в стороны» мягким движением кисти направляются навстречу друг другу, словно «собирая» перед собой упругий воздух. Такими же пластичными движениями руки снова разводятся в стороны. Корпус при этом помогает выразительности движения, слегка наклоняясь вперёд и откидываясь назад.

