

КАРТОТЕКА

Подговорки в помощь
для разучивания
плясовых и танцевальных движений 🎵



«МАЯТНИК»

(Перенос тяжести тела
с ноги на ногу)

Вперед – назад,

Вперед – назад

Маятник качается!

Влево – вправо,

Влево – вправо

Детям очень нравится!

«КОВЫРЯЛОЧКА»

Носок – пятка, пе – ре - топ!

Носок – пятка, пе – ре - топ!

Вот какие молодцы –

Мы танцоры – удалыцы!

«ПОДСКОК»

Скок, скок, скок, скок!

Вот какой у нас подскок!

Ножку дружно поднимаем

И носочек книзу тянем!



«ШАГ ПОЛЬКИ»

На рассвете ранним утром

Зайки вышли поскакать!

Скок – пробежка,

Скок – пробежка,

Будут польку танцевать!

«ШАГ ПОЛЬКИ»

Посмотрите, зайчики!

Посмотрите, белочки!

Как танцуют полечку

Мальчики и девочки!

«ШАГ С ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ»

Шаг – присяду, шаг – присяду

- Это танец я учу!

Приседать я не устану,

Я танцором стать хочу!

«ШАГ С ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ»

Шаг – присяду, шаг – присяду

- Спинку прямо я держу!

Танцевать себя заставлю,

Даже если не хочу!



«МОЛОТОЧКИ»

Молоточек тук да тук,

Раздается звонкий стук,

А потом еще разок –

Вот и вбилась весь гвоздок!

«ГВОЗДИКИ» («ДРОБЬ»)

Каблучками я стучу,

Пляску русскую учу!

Пляска русская моя –

Замечательная!

«МОТАЛОЧКА»

Я моталочку спляшу,

Малым деткам покажу!

Ножку правую сгибаю

И быстрее выпрямляю!

То же самое с тобой

Повторим другой ногой!



«МОТАЛОЧКА»

Мы моталочку танцуем
С ребятами в саду!
Приходите к нам скорее
Будем рады мы всему!

«ПРИПАДАНИЕ»

Как танцуем мы красиво,
Улыбаемся счастливо!
Припадаем мы на ножку
И покружимся немножко!

«ПРИПАДАНИЕ»

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

«ПРИПАДАНИЕ»

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



«ГАРМОШКА»

В нашем доме у Тимошки
Есть красивая гармошка.
Пятки вместе, носки врозь —
Потанцуй, ленился брось!

«ГАРМОШКА»

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

«ГАРМОШКА»

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

«ГАРМОШКА»

Ты играй, моя гармошка,
До-ре-ми-фа-соль-ля-си!
Посмотрите, полюбуйте,
Как танцуют на Руси!



«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

Топотушки, топотушки,
Раз, два, три, четыре, пять!
Дружно, весело, задорно
Повторим мы все опять!

«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

В гости к нам пришли зверюшки,
Им покажем топотушки!
Постучим мы ножками,
Протопчем к ним дорожку мы!

«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

Мы веселые игрушки,
Пляшем танец «топотушки».
Ножками мы топаем
И в ладоши хлопаем!

«ГАЛОП ПРЯМОЙ»

Но, лошадки! Но, лошадки!
Вы скачите без оглядки!
Ножку правую вперед –
Получается галоп!



«ГАЛОП ПРЯМОЙ»

Вот лошадки цирковые!
Хороши они, красивы!
Побежали в хоровод,
Станцевали нам галоп!

«ШАГ С ПРИТОПОМ»

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

«ГАЛОП БОКОВОЙ»

Гоп, гоп, гоп, гоп,
Получается галоп!
Пятка пятку догоняй –
Пятка пятку выбивай!

«БЕГУНЕЦ»

Пръжок – пробежка, бегунец,
Вот какой он молодец!
Через лужу прыгает,
Сам себе завидует!



«КАЧАЛОЧКА»

Качай, качай, качалочка,
Качай ты нашу Галочку!
Наша дочка хочет спать,
Мы не будем ей мешать!

«КАЧАЛОЧКА»

Знаю я одну считалку,
Называется «качалка»!
Раз, два, три, четыре, пять:
Начинаем танцевать!

«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.



«КОЗЛИК»

Скачет козлик по дорожке,
Бьет он звонко каждой ножкой.
Когда пляску я учу,
То копытцами стучу!

«КОВЫРЯЛОЧКА»

Ставлю ногу на носок,
А потом на пятку!
И три раза постучу,
Глядя на ребяток!

«КОВЫРЯЛОЧКА»

Ковырялочку, ребята,
Я хочу вам показать!
Вы попробуйте за мною
Все движенья повторять!

«ВЕРЕВОЧКА»

Мы веревочку плетем –
Ногу за ногу ведем,
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем всё опять!



"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.

«ВЕРЕВОЧКА»

Я – маленький зайчонок,
Скачу, куда хочу!
Смотрите, как я ловко
Веревочку кручу!

«ШАГ ПОЛЬКИ»

Все девчонки и мальчишки
Очень рады поплясать!
Скок – пробежка,
Скок – пробежка,
Будем польку танцевать!



"ВЕРЕВОЧКА"

Я скачу, скачу, скачу
И веревочку кручу.
Ты, веревочка, крупись,
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!

«МЕТЁЛОЧКА»

Как у наших у ворот
Дворник улицу метет.
Дворник улицу метет.
Все соринки подберет!

«ПОЛУПРИСЯДКА, ПРИСЯДКА»

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



**«ХОДЬБА С ВЫСОКИМ
ПОДНИМАНИЕМ КОЛЕН»**

Ходит по двору петух,
Разговаривает вслух:
- Я хозяин во дворе
И бужу всех на заре!

**«ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ
ВПЕРЕД НА ПЯТКУ»**

Дружно ножки выставяем,
Танцевать не устаём.
На весёлый танец польку
Всех друзей своих зовём!

**«ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ
ВПЕРЕД НА НОСОК»**

На носок поставим ножку –
Как танцуем, посмотри.
А теперь, дружок, попробуй
Этот танец повтори!

**«ПРИСТАВНОЙ ШАГ С
ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД»**

Шёл мишутка по дорожке –
У него устали ножки.
Постоял, сел на пенёк –
Больше он идти не мог!



«БОКОВОЙ ПРИСТАВНОЙ ШАГ»

Боком, боком всё шагаем,
В догонялки мы играем.
А теперь пойдём домой
По тропиночке лесной!

«ПРУЖИНКА»

На диванчике качаюсь
И совсем не устаю.
Как пружинка, я сжимаюсь,
Раскручусь и упаду.
Ты раздайся, народ, -
Меня пляска берёт!
Я пойду попляшу,
Свой наряд покажу!

«ПРУЖИНКА С ПОВОРОТОМ»

Ножки рядышком стоят,
Танцевать они хотят.
Вправо-влево повернись,
Всем друзьям ты улыбнись!
Раз, два, три, четыре, пять,
Повернись к тебе опять!
Не ленись, улыбнись!
И со мною подружись!



«ПОСКОКИ»

Прыг да скок, прыг да скок,
По тропиночке в лесок
Скачут весело ребята,
Им поможет ветерок!

«МАРШ И БЕГ»

Слон шагает по дорожке:
Топ, топ, топ, топ.
А за ним шагает кошка:
Топ, топ, топ, топ!

«ПРИТОП»

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

«МЕТЁЛОЧКА»

Как у наших у ворот
Пляшет весело народ!
Гармонист для всех играет,
Песню звонко напевает!



«ТРИ ПРИТОПА»

К нам пришла собачка —
Гав-гав-гав!
Рыжая собачка —
Гав-гав-гав!
Она громко лает —
Гав-гав-гав!
Нас она пугает —
Гав-гав-гав!

«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.



«ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ»

На полянке, на лужайке
Целый день скакали зайки.
Веселились, веселились,
К вечеру все утомились!

«УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК»

Снег-снежок, снег-снежок
Лёгкий и пушистый.
Он на землю тихо-тихо
Падает, ложится...



РАЗНОВИДНОСТИ ДВИЖЕНИЙ

Мы проверили осанку.
И свели лопатки,
Мы походим на носках,
А потом на пятках.

Вставали рано по утру
Изображали кенгуру:
За ушки лапками хватались
И вправо - влево наклонялись.
Видим, скачут на опушке

маршируют

выполняют по тексту

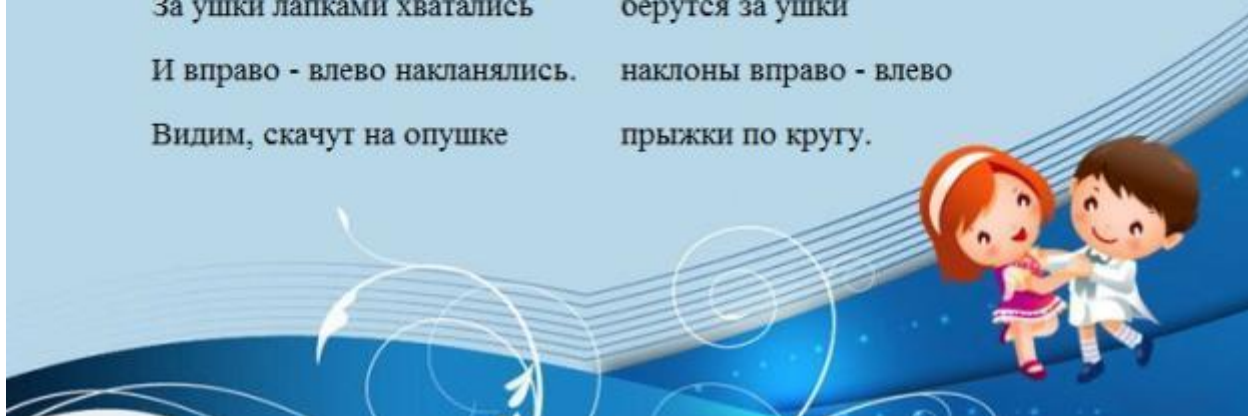
наклоны вправо, влево.

руки за головой

берутся за ушки

наклоны вправо - влево

прыжки по кругу.



Две весёлые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать весело дружок.
Мы идём, как все ребята,
И как мишка косолапый.
Потом быстрее мы пойдём
И после к бегу перейдём
Раз два, раз, два
У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.

маршируют
ходят на внешней стопе
лёгкий бег
шагают



Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.

ПРЯМОЙ ГАЛОПЧИК

Цок, цок, цок, цок,
Я лошадка серый бок.
Я копытцами стучу,
Если хочешь, прокачу.

То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.

РАВНОВЕСИЕ

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую держи,
Да смотри не упади.
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый?!



ХОДЬБА НА ПЯТКАХ, ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ

Шла коза на каблуках,
В модных красных сапогах,
По дорожке: цок-цок-цок!
Поломала каблучок.
Вот коза на одной ножке прыжки на одной ноге
Поскакала по дорожке
Прыг-скак! Прыг-скок!
Вновь сломала каблучок. осторожно падают на пол
Вот коза сняла сапожки,
Побежала по дорожке.
Топ-топ, топ-топ!
Как легко без каблучков!



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК

Тики – так, тики-так, (стучим вытянутыми руками по бокам)
Так часики стучат.
Туки – так, туки - так, (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")
Так колеса стучат.
Токи – ток, токи -ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)
Так стучит молоток.
Туки – ток, туки- ток, (топаем по полу)
Так стучит каблучок.



**ХОДЬБА С ВЫСОКО
ПОДНЯТЫМ КОЛЕНОМ**
Ходит по двору петух,
Разговаривает вслух:
- Я хозяин во дворе
И бужу всех на заре.
Дети ходят по залу в
свободном направлении,
высоко поднимая колени и
помахивая «крыльями»
в ритме четверостишья.

ХОДЬБА С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМ КОЛЕНОМ.
Тух, тух, тух, тух,
Ходит по двору петух.
Сам со шпорами выставляют правую
ногу на пятку
Хвост с узорами вращают тазом
На заборе сидит, присаживаются на
корточки
Звонким голосом кричит:
КУ-ка-ре-ку! Встают, кричат,
руками ударяя по бедрам



ХОДЬБА С ВЫСОКО ПОДНЯТЫМ КОЛЕНОМ

Шёл по берегу петух,
Поскользнулся, в речку бух!
Будет знать петух, что впредь
Надо под ноги смотреть.

(Делать шагают, высоко поднимая колени, руки расставив в стороны; дальше делать круговые движения руками, приседать, грозить пальчиком, делать наклоны вперёд)

ПРУЖИНКИ

Ножки рядом мы поставим ,танцевать мы их заставим.
Вниз-вверх, как пружинки, пляшут наши балеринки.



ХЛОПКИ С ПОДСКОКАМИ

Ах, как руки у ребят хлопки справа снизу постепенно вверх, над головой
Веселиться все хотят. хлопки слева сверху от головы постепенно вниз
Бей в ладоши, не зевай, хлопки «тарелки» (руки вытянуты перед грудью)
Как Петрушка, повторяй!
Прыг, скок друг за дружкой подскок
Скачут ножки две подружки.
Вверх-вниз прыг да скок
Поскачи и ты дружок!



ПРУЖИНКИ

У Сережи, у Иринки, пружинят
Ножки, будто бы пружинки.
И ничуть не устают,
Приседают и встают.
Раз, два! Раз, два, три! шагают на месте,
Мы шагаем, посмотри!
Ручки мы поднимем наши, выполняют движения по тексту,
И, как крыльями, помашем. взмахи руками
Влево-вправо повернулись, повороты вправо-влево
На носочках потянулись. встав на носки, поднимают руки над головой
В пары встали, становятся в пары, держась за руки
Улыбнулись.



ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ НА НОСОК

Раз носочек, два носочек,
Потанцуй со мной дружок.
Ножку быстро поменяем,
Бить носочком продолжаем.

ВЫСТАВЛЕНИЕ НОГИ НА НОСОК

(движение для девочек)

На носок поставим ножку-
Как танцуем, посмотри.
А теперь дружок попробуй
Этот танец повтори.
Поочередно выставляют ноги вперед на носок.
Руками придерживают края юбочки.

ТОПОТУШКИ

Мне на месте не сидится,
Я люблю повеселиться.
Эй, друзья мои, подружки,
Вместе спляшем «Топотушки».

ТОПОТУШКИ

Дроби бей, бей, бей,
Своих ножек не жалея.
Как притопну каблучками,
Ноги в пляс пустились сами.



ПРУЖИНИСТЫЙ ШАГ

Очень тихо, осторожно
Подойти к зайчонку можно.
Знает хитрая лиса,
И крадется чуть дыша.

ПРИСТАВНОЙ ШАГ

Положили через речку
Очень узкую дощечку.
Ножку к ножке приставляем,
И по мостику шагаем.

РАСПАШЕНКА

Шире руки распахните,
Друг на друга поглядите,
Распахните не спеша,
Будет пляска хороша!

РАСПАШЕНКА

Руки шире, руки шире,
Раз и два, и три, четыре,
Вправо - прямо,
Влево - прямо,
Вот как делаем упрямо!



РАСКАЧИВАНИЕ И КРУЖЕНИЕ

К солнышку тянется каждый листочек,	медленно встают с корточек
К солнышку тянется каждый цветочек.	
Растут, растут и тянутся,	поднимают руки вверх
На ветерке качаются.	раскачиваются с ноги на ногу
К солнышку тянется каждый листочек,	медленно встают с корточек
К солнышку тянется каждый цветочек.	
Кто с солнышком подружится,	вращают кистями рук над головой
От радости закружится.	кружатся



МЫ ТАНЦУЕМ

Мы ногами топаем: топ, топ, топ,	
По коленкам хлопаем: хлоп, хлоп, хлоп	
Носок, пятка, носок, пятка,	правой ногой
А теперь пойдем вприсядку.	
Носок, пятка, носок, пятка,	левой
Поклонились все ребятки.	

ПРУЖИНКА С ПОВОРОТОМ

На полянке два жука танцевали гопака.
Приседали, приседали, подперев свои бока.



МЫ БЕЗ ТАНЦА ЖИТЬ НЕ МОЖЕМ

Мы без танца жить не сможем,

Он как воздух нужен нам!

Кто из вас кружиться может,

Тот сейчас покажет нам.

Мы без танца жить не сможем,

Он как воздух нужен нам!

Кто пружинку делать может,

Тот сейчас покажет нам.

Мы без танца жить не сможем,

Он как воздух нужен нам!

Кто «гармошку» делать может,

Тот сейчас покажет нам.

Мы без танца жить не сможем,

Он как воздух нужен нам!

Кто кружиться в паре может,

Тот сейчас покажет нам.

Мы без танца жить не сможем,

Он как воздух нужен нам!

Кто ритмично хлопать может,

Тот сейчас покажет нам.

И так до бесконечности...



ПЛЯСКА В КРУГУ

Шаг вперед, шаг назад,

Дружно покружились.

Шаг вперед, шаг назад

Низко поклонились.

Шаг назад, шаг вперед,

Дали руки другу,

А теперь, а теперь.

Все пойдем по кругу.

(побежим по кругу)

(прыгаем по кругу)

(вприсядку друг за другом)

(подскоком друг за другом)

(галопом друг за другом) и т.д.

выполняют движения по тексту

кружатся

выполняют движения по тексту

Кланяются

выполняют движения по тексту

берутся за руки

стоят, держась за руки

идут хороводом.



Врозь носочки, пятки вместе,

Потанцуем мы на месте,

Пружиночка сжимается,

А спинка выпрямляется.

(дети выполняют пружинку)

А теперь мы поспешим,

Поскоками побежим.

(дети выполняют поскоки по кругу)

И потопаем немножко,

По дорожке, по дорожке.

(дети выполняют топающий шаг)

БЕГ НА НОСКАХ

Две сороконожки

Бежали по дорожке,

Все бежали и бежали,

Все друг дружку догоняли. бегут друг за другом на носочках

Как друг дружечку догнали, останавливаются

Так друг дружечку обняли. Обнимаются с рядом стоящим справа и слева



МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТКИ

(закрепление танцевальных движений) Мы веселые ребята,

Мы веселые ребята,

Нам плясать совсем не лень.

Нам плясать совсем не лень.

Мы подскоком без оглядки

Кто со мной пойдет вприсядку –

Можем прыгать целый день.

Будет весел целый день.

Мы веселые ребята,

И так далее.

Нам плясать совсем не лень.

Ножку ставим мы на пятку –

Веселимся целый день.



МАЯТНИК

Динь дон, динь дон, переносят тяжесть тела с ноги на ногу
В переулке ходит слон.
Старый, серый слон. кружатся, переваливаясь с ноги на ногу
Динь дон, динь дон!

МАЯТНИК

Вот какие неваляшки,
Ярко - красные рубашки.
День и ночь качаются
А лечь не собираются.

КРУЖЕНИЕ

Кружатся листья в нашем саду,
Кружатся листья у всех на виду.
Ветер листочки с деревьев сорвал,
Лист покружил,
И на землю упал.
приседают



СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ С ТЕКСТОМ

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась,
Раз — росой она умылась,
Два — изящно покружилась,
Три — нагнулась и присела,
На четыре — улетела.

НАКЛОНЫ

Наклонилась Неваяшка,
Но упасть - не упадёт,
Даже если кот мой Яшка
Неваяшку в бок толкнёт.
В бок толкнёт игрушку он
И, в ответ услышит звон!
Динь дон! Динь дон!

