Стихи для разучивания и закрепления танцевальных движений "Подговорки"

***ДАННЫЕ "ПОДГОВОРКИ" ПОМОГУТ ДЕТЯМ ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНИТЬ И ЗАПОМНИТЬ РИТМИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ.***

**Боковой приставной шаг**

Боком, боком мы шагаем,

В догонялки мы играем.

*Делают боковой шаг вправо и приставляют*

левую*ногу рядом.*

А теперь пойдём домой

По тропиночке лесной.

*Делают приставной шаг влево и приставляют*

*правую ногу.*

**Пружинка**

На диванчике качаюсь

И совсем не устаю.

*Выполняют пружинку на двух ногах, руки держат на поясе.*

Как пружинка я сжимаюсь

И совсем не устаю.

*Приседают, обняв руками колени.*

**Качалочка**

На полянке я скачу

И верёвочку кручу

Выполняют поскоки на месте

Ветерок, ты улетай

И скакать мне не мешай

Качаются с ноги на ногу

**Притопы**

Как я топну ногой,

Да притопну другой!

Выходи, подружка в круг

Танцевать со мной, мой друг.

Кулачки на поясе. На каждый притоп легко пружинят

**Козлик**

Вышел козлик погулять,

Стал он прыгать и скакать.

Притопывая одной ногой, подпрыгивая на другой.

Руки, сжатые в кулачки, разводят в стороны и возвращают в исходное положение.

Козлик ножками стучит,

По-козлиному кричит:

"Бээ-э-э"!

Делают руками «рожки» и выполняют быстрые притопы ногами.

**Марш и бег**

Слон шагает по дорожке:

Топ, топ, топ, топ.

Идут медленно, высоко поднимают колени.

А за ним шагает кошка:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Легко бегут на носочках.

**Присядка (движение для мальчиков)**

Сяду-встану, сяду-встану

И как мячик поскачу!

Приседать я не устану-

Я танцором стать хочу.

Руки на поясе, немного приседают. Выставляют поочередно ногу на каблук.

Ходьба с высоким подниманием колен

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 четверостишия.

**Поочерёдное выставление ноги вперёд на пятку**

Дружно ножки выставляем,

Танцевать не устаём.

На весёлый танец польку

Всех друзей своих зовём

Поочерёдно выставляют то правую, то левую ногу на пятку. Одновременно раскрывают руки в стороны и возвращают на пояс.