

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 – удальцы!

«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 С ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ»

Шаг – присяду, шаг – присяду

- Это танец я учу!

Приседать я не устану,

Я танцором стать хочу!

«ШАГ ПОЛЬКИ»

Посмотрите, зайчики!

Посмотрите, белочки!

Как танцуют полечку

Мальчики и девочки!

«ШАГ С ПОЛУПРИСЕДАНИЕМ»

Шаг – присяду, шаг – присяду

- Спинку прямо я держу!

Танцевать себя заставляю,

Даже если не хочу!



«МОЛОТОЧКИ»

Молоточек тук да тук,
Раздается звонкий стук,
А потом еще разок —
Вот и вбился весь гвоздок!

«ГВОЗДИКИ» («ДРОБЬ»)

Каблучками я стучу,
Пляску русскую учу!
Пляска русская моя —
Замечательная!

«МОТАЛОЧКА»

Я моталочку спляшу,
Мальм деткам покажу!
Ножку правую сгибаю
И быстрее выпрямляю!
То же самое с тобой
Повторим другой ногой!



«МОТАЛОЧКА»

Мы моталочку танцуем
С ребяташками 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, лениться 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, полюбуйтесь,
Как танцуют на Руси!



«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

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

«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

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

«ТОПАЮЩИЙ ШАГ – ТОПОТУШКИ»

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

«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!

«ГАЛОП БОКОВОЙ»

Гоп, гоп, гоп, гоп,

Получается галоп!

Пятка пятку догоняй –

Пятка пятку выбивай!

«ШАГ С ПРИТОПОМ»

Сух из лужи вышел гусь,

Но и ты теперь не трусь!

Шаг с притопом покажи,

А потом беги, кружи!

«БЕГУНЕЦ»

Прыжок – 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, крутись,

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 выставляем,

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»

Бокон, бокон 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,
Повернусь 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...



