

Танцевальные шаги

в славянских народных играх

Игра «Золотые ворота».

Правила: выбираются двое игроков, которые встают друг напротив друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные игроки встают цепочкой (берутся за руки) и проходят под воротами (танцевальный шаг с носка). Игроки напевают:

Золотые ворота

Пропускают не всегда

Первый раз прощается

Второй запрещается

А на третий раз

Мы поймаем вас!

На последних словах ворота резко опускают руки и ловят тех, кто оказался под ними. Пойманные образуют новые «ворота».

В этой игре отрабатывается танцевальный шаг с носка. Он делается с носка, с последующим опусканием пятки на пол. Нога выходит вперед, центр тяжести тела также смещается вперед, на пол ставится пятка передней ноги, а пятка задней ноги отрывается от пола. Толчок носком задней ноги - и вес тела "перекатывается" на переднюю ногу, и ее носок опускается на пол. Ногу, стоящую на носке развернуть коленом наружу, соблюдается хорошая осанка. Во время выполнения шага туловище не поворачивать.

Игра «Лесенка».

Правила: Играющие двигаются по кругу против часовой стрелки, а водящий – по часовой (подскоки), при этом приговаривают:

Мы по лесенки скакали

И ступеньки всё считали

Раз, два, три, четыре, пять

Нам всем нравится скакать

После чего все прыгают и одновременно расставляют ноги в сторону, а водящий называет число. Задача игроков собрать ноги «гармошкой» за количество раз, соответствующее названному числу. Те, кто собирают раньше или не успевают собрать, выходят из игры.

В этой игре отрабатывается танцевальный шаг «подскок». С шага делается прыжок, вторая нога, сгибаясь в колене, поднимается вверх. Корпус подтянут, стопы в момент прыжка вытянуты.

Игра «Растяпа».

Правила: Играющие стоят по кругу и под музыку передают друг другу платочек. Музыка останавливается, у кого платочек – тот Растяпа. Он называет число от 2 до 5. Играет музыка, все бегают (танцевальный бег). Когда музыка останавливается, все должны образовать кружки с количеством человек, соответствующему названному Растяпой числу. Кто остался вне кружков, становится Растяпой, и ему хором кричат:

— Раз, два, три, Растяпа из круга выходи!

В этой игре отрабатывается танцевальный бег. Выполняется в мягкой манере, на полупальцах, нога с вытянутой стопой, сгибаясь в колене отводится назад и вверх. Спина прямая, корпус подтянут.

Игра «Чижик».

Играющие встают по кругу. Водящий -"чижик" стоит в центре круга. Все играющие движутся («гармошка»), а "чижик" изображает то, о чём поётся в песне:

Чижик по небу летал

И ногою всё кивал.

Кив-кив, не кивай

Себе пару вбирай.

С окончанием музыки «чижик» должен поймать себе пару.

В этой игре отрабатывается «гармошка». Ноги на каждый счет открываются и закрываются в I выворотную и завернутую позиции.

Игра «Горелки».

Правила: Дети берутся за руки, образуя пары. Пары стоят одна за другой «ручейком».

Впереди «ручейка», в нескольких шагах, стоит ведущий (горелка). Все поют:

Гори-гори ясно,

Чтобы не погасло,

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят.

Смотри не воронь,

Гори, как огонь.

В это время последняя пара разъединяется и идет вперед пока не поравняется с водящим (галоп). После последних слов, подошедшая пара начинает убегать от «горелки». Задача водящего – поймать одного из пары до того, как они соединяться снова.

В этой игре отрабатывается танцевальный шаг «галоп». Движения легкие, полётные, пружинящие. Делается небольшой шаг с подскоком правой ногой в сторону, скользящим движением подтягивается левая нога к правой в естественную позицию. Правая нога тотчас же отводится в сторону.