

Ненецкий танец

(музыка народов севера «Ысыах»)

Дети стоят в колонне друг за другом, руки скрещены над головой («рога оленей»), под музыку начинают двигаться по кругу.

1. Выполняют подскок на левой ноге, правую согнуть в колене, затем на правой ноге, левую согнуть в колене, затем 4 прыжка с выбрасыванием прямых ног вперед: правая, левая, правая, левая. Все движения повторить 4 раза с окончанием музыкальной фразы выстраиваются в шеренгу вдоль передней линии зала.
2. Выполняют подскок на левой ноге, 2 шага на месте, затем, то же на правой ноге. Все движения повторить еще 6 раз.
3. Выполняют небольшой выпад вправо, левая нога прямая, плечами поочередно выполняют движения вверх-вниз (4 раза), руки вытянуты вдоль туловища, пальцы рук выпрямлены. Переносят вес тела на левую ногу, повторяют движения в левую сторону. Все движения повторяют еще по 3 раза в каждую сторону.
4. Выполняют поворот на право, делают три пружинящих шага «с каблучка» Вправо, на четыре приставляют левую ногу к правой и выполняют пружинящие приседания 4 раза. Повторяют движения в левую сторону с левой ноги. Все движения повторяют еще по разу в каждую сторону.
5. Слегка наклоняясь вперед, делают 4 шага на пяточках вперед, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак, выпрямляясь делают 4 шага назад. Повторяют движения еще 3 раза.
6. Развернувшись лицом в центр зала, скрестив руки над головой («рога») выполняют прыжок на правую ногу вправо, затем приставляют левую ногу. Такими прыжками двигаются по кругу на всю музыкальную фразу.
7. Делятся на 2-3-4 подгруппы (в зависимости от числа танцующих). Каждая группа делает небольшой круг и, держа прямые руки над головой скрестно, дети бегут лицом в круг, делая захлест ногами назад («чум»)
8. Выстраиваются в шеренгу, и двигаются шагом «припадания» вправо, руки скрещены внизу, головой в такт шагам выполняют наклон вправо. Затем повторяют движения в левую сторону.
9. Выстраиваются в колонну друг за другом уходят шагом «с каблучка» делая взмах руками, когда ставят ногу на пятку (как крыльями), и опуская руки, когда ставят ногу на всю стопу.

Ох, зима хороша!

(Дилижанс «Ох, зима хороша»)

На вступление дети парами, взявшись за руки бегут по кругу, останавливаются лицом к зрителям.

Выставляют на пятку правую ногу, руки в стороны, возвращаются в и.п. Повторяют в левую сторону.	Ох, зима, хороша, И поет душа.
Еще раз повторяют движения вправо и влево.	И метель метет, За собой зовёт.
Выставив руки вперед - влево, мягко поднимая и опуская кисти ведут руки слева направо, потом обратно, одновременно приподнимая пятки, на каждое движение.	А зовёт туда, Где родные поля.
Делают круговое движение руками снизу – вверх, на конец фразы притопывают правой ногой и поднимают руки вверх.	Где родные края, И земля моя.
Взявшись «крендельком» кружатся в парах, забрасывая ноги назад, 8 шагов опустив голову, вторая рука на пояс	Снег и вьюги, Ледяные гонки.
8 шагов распрямившись, вторая рука вверх.	Лыжи и санки, Шапки-ушанки.
Повторяют кружение еще раз.	Снежные бабы, Ямы да ухабы. Русские зимы, До чего ж красивы.
	А когда загрустим, То без дела не сидим. Мы спешим на улицу, Чтоб скорей зажмуриться. От снега искристого, Белого, пушистого. От солнца лучистого, Зимнего, чистого.
	Снег и вьюги,

Ледяные гонки.
Лыжи и санки,
Шапки-ушанки.
Снежные бабы,
Ямы да ухабы.
Русские зимы,
До чего ж красивы.

Ну, а вот Новый год,
Он уже к нам идет.
Он спешит к нам, друзья,
Жить нам без него нельзя.
Это шутки и смех,
Это радость для всех.
Так давай не скучай,
Вместе с нами запевай!

Снег и вьюги,
Ледяные гонки.
Лыжи и санки,
Шапки-ушанки.
Снежные бабы,
Ямы да ухабы.
Русские зимы,
До чего ж красивы.

Снег и вьюги,
Ледяные гонки.
Лыжи и санки,
Шапки-ушанки.
Снежные бабы,
Ямы да ухабы.
Русские зимы,
До чего ж красивы.