

«Подсолнух»

(Иванушки-International)

В танце принимает участие четное количество детей. Дети стоят в 2 колонны параллельно боковым стенам зала.

1. На первую часть проигрыша дети первой колонны ритмичными подскоками выстраиваются в шеренгу лицом к зрителям, продолжают выполнять подскоки на месте.
2. На вторую часть проигрыша то же выполняют дети второй колонны (располагаясь в «окошках» на шаг позади первой шеренги).
3. Вместе выполняют ритмичные пружинящие полуприседания на одной ноге, вторую сгибая, подтягивая колено к животу, руки сгибаются к груди, ладони наружу. По 2 полуприседания на правой ноге, затем на левой, повторяют по 3 раза на каждой ноге (чередуя).
4. Кружатся вокруг себя подскоками.
5. Прыжком выполняют полуприсед на двух ногах, руки на колени, локти разведены в стороны. Затем прыжком встают ноги врозь, руки на пояс и выполняют наклоны головой вправо-влево. Повторяют движение 4 раза.
6. Дети первой шеренги, стоя ноги врозь, руки на пояс, наклоняются слегка вправо, голову поворачивают влево, как бы заглядывая назад. Дети второй шеренги выполняют аналогичное движение в другую сторону, при этом их руки на талии впереди стоящего и смотрят на него (6 раз) Затем все кружатся подскоками вокруг себя.
7. На проигрыш подскоками дети перестраиваются в 2 круга (первая шеренга свой круг, вторая – свой).
8. Все выполняют движение правой ногой: носик, пятка (по типу ковырялочки) и твистовое движение коленями вправо-влево-вправо, то же левой ногой (по 4 раза).
9. Выполняют три шага в круг с каблучка, на 4 притоп с одновременным хлопком руками. То же назад. Повторяют эти движения еще раз.
10. Берутся за руки и выполняют перекаты с ноги на ногу вправо, влево (по 4 раза).
11. Держась за руки, делают три шага в круг с носка, на 4 ногу на носочек, поднимая руки вверх, затем назад - опуская руки вниз. Повторяют эти движения еще раз.
12. На проигрыш подскоками перестраиваются сначала в большой круг, затем врассыпную лицом к зрителям.

- 13.Выполняют движения п.8.
- 14.Скрестив ноги садятся на пол по-турецки, затем выпрямляют ноги, наклоняются вперед, поставив локти на пол и выпрямляются соединяя ноги вместе.
- 15.Сидя на полу, руки согнуты перед грудью, ладони смотрят вверх. Выполняют вперед 4 «шага», затем назад. Повторяют движения еще раз и встают на ноги.
- 16.Выполняют полуприсед, руки согнуты в локтях (правая сверху левой) и закрывают лицо, ладони наружу. Соединив правый локоть с левой кистью, как будто открывают «окошко» правой рукой, выглядывая в него, наклоняют голову вправо. Меняют руки местами, прокрутив их как «моторчик» и выполняют движение левой рукой. Повторяют движения еще по разу правой и левой рукой.
- 17.Выполняют ритмичные хлопки (в соответствии с музыкой).
- 18.На 4 шага выполняют поворот вправо, руки согнуты в локтях, ладони наружу. Затем поворот влево. Повторяют движения еще раз.
- 19.Двигаясь подскоками перестраиваются в круг и друг за другом уходят.