

Танцевальная разминка для детей 2 младшей и средней групп

«Кошка»

Вот окошко распахнулось. (руки в стороны)

Вышла кошка на карниз. (имитация мягкой, грациозной походки кошки)

Посмотрела кошка наверх, (запрокинуть голову, посмотреть вверх)

Посмотрела кошка вниз. (опустить голову, посмотреть вниз)

Вот налево повернулась, (повернуть голову налево)

Проводила взглядом мух. (повернуть голову направо, взглядом «проводить» муху)

Потянулась, улыбнулась (соответствующие движения и мимика)

И уселась на карниз. (присесть)

Танцевальные разминки для старшей группы

«Совушка-сова»

Совушка-сова, Совушка-сова (махи руками, как крыльями)

Большая голова! На пеньке сидит, (присесть)

Головой вертит. (посмотреть направо, затем налево)

Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопки по бокам)

Ножками топ-топ! (потопать ногами)

«Цветочек»

Говорит цветку цветок:

Подними - ка свой листок. (подняться на полупальцы, вытянуть наверх руки)

Выйди на дорожку, (шаг на месте)

Да притопни ножкой! (топнуть ножкой)

Да головкой покачай, (покачать головой вправо - влево)

Утром солнышко встречай! (руками «нарисовать» большой круг, как – будто солнышко)

«Рыбаки»

В синем небе облака. (встать на носочки, поднять руки вверх)

Под горой бежит река. (присесть, руки вперед)

Рано утром из реки (встать)

Тянут сети рыбаки. (имитировать движение, как бы перебирая руками сеть)

Много рыбы наловили, (разводим руки в стороны)

Вкусную уху сварили. Ах! (выполнить круговые движения рукой, как-бы помешивая уху в котелке)

Танцевальная разминка для детей подготовительной группы

Будем прыгать и скакать! Раз, два, три, четыре, пять! Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три. Наклонился левый бок. Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол.)

Разомнем мы ножки. Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене.)

Раз, два, три! Согнем левую ножку, Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх.)

И немного подержали. Головою покачали (Движения головой.)

И все дружно вместе встали. (Встали.)

Будем прыгать, как лягушка

Будем прыгать, как лягушка,

Чемпионка -попрыгушка.

За прыжком — другой прыжок, Выше прыгаем, дружок! (Прыжки.)

Ванька-встанька Ванька - встанька, (Прыжки на месте)

Приседай-ка. (Приседания.)

Непослушный ты какой! Нам не справиться с тобой! (Хлопки в ладоши.)

Вверх рука и вниз рука

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка. Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)

Приседание с хлопками:

Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем,

Точно знаем — будет прок. (Приседания, хлопки в ладоши над головой.)

Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! (Вращение головой вправо и влево.)