

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

# **Комплексы упражнений лечебно- профилактического танца для детей старшего дошкольного возраста**

Составитель:  
Кириллова Анна Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Минусинск 2022

## "Горошинки цветные"

**Вступление** И.П.- основная стойка

**I-II** 1-16-шестнадцать шагов на месте с хорошей отмашкой рук

**III** 1-2-полупресед, руки согнуты вперед, предплечья в стороны

3-4-встать, предплечья вперед

5-8-повторить движение счета 1-4

**IV** 1-2-полупресед, руки согнуты вперед, локти в стороны

3-4-встать, локти вниз

5-8-повторить движение счета 1-4

**V** 1-2-присесть, колени вправо

3-4-повторить движение счета 1-2, колени влево

5-6-вставая, колени вправо

7-8-повторить движение счета 5-6, колени влево

**VI** 1-8-в стойке на прямых ногах, поворот туловища вправо, влево, вправо, влево

**VII** 1-2-полупресед, руки на бедра, пальцы вперед, локти назад, прогнуться

3-4-согнуться в полупреседе, локти вперед

5-8-повторить движение счета 1-4

**VIII** 1-2-правое плечо вверх, вниз

3-4-левое плечо вверх, вниз

5-8-повторить движение счета 1-4

### **1 куплет**

**I** 1-2-два потряхивания кистями у правого плеча

3-4-два потряхивания кистями у левого плеча

5-6-в полупреседе, два потряхивания кистями у правого бедра

7-8-в полупреседе, два потряхивания кистями у левого бедра

**II** 1-8-повторить упражнения I части

**III** 1-8-поворот вокруг себя, потряхивая кистями перед собой

### **Припев**

**I** 1-2-правую руку согнуть вперед, кисть вниз

3-4-левую руку согнуть вперед, кисть вниз

5-8-две пружинки в ногах

**II** 1-2-правую руку разогнуть вниз, кисть вверх

3-4-левую руку разогнуть вниз, кисть вверх

5-8-две пружинки в ногах

**III-IV** повторить упражнения **I-II** ЧАСТЕЙ

**Проигрыш**

повторить упражнения **VII** и **VIII** части вступления

**2 куплет**

повторить упражнения 1 куплета

**Припев**

повторить упражнения Припева

**Проигрыш**

повторить упражнения **VII** и **VIII** части вступления

**3 куплет**

повторить упражнения 1 куплета

**Припев**

повторить упражнения Припева и еще раз **II** часть

**Проигрыш**

повторить упражнения **VII** и **VIII** части вступления два раза

## **"Шалунья"**

**Вступление**

**I** 1-8-в полуприседе работа согнутых рук как при беге

**II** 1-8-на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки в стороны-книзу

**III** повторить движения части **II**, но руки расслабленно вниз

**1 куплет**

**I** 1-8-восемь беговых шагов на месте, высоко поднимая колени согнутой ноги

**II** 1-8-восемь беговых шагов на месте, сибая ногу назад, отводя голень наружу

**III** 1-8-восемь беговых шагов на месте, вынося прямые ноги вперед, руки в стороны

**IV** 1-8-на каждый счет прыжки с ноги на ногу, отводя ногу в сторону, руки расслабленно вниз

**2 куплет ( медленный)**

**I** 1-8-восемь медленных пружинистых шагов на месте с дыханием, поднимая и опуская руки в стороны

**II** повторить движения части **I**

**3 куплет**

I-II повторить упражнения II-III частей вступления

III-IV повторить упражнения 1 куплета. В заключение ходьба со свободным дыханием.

#### **4 куплет ( медленный)**

повторить упражнения 2 куплета

### **"Слоненок"**

И.П.- основная стойка

I 1-полуприсед, руки на живот

2-встать, правую ногу в сторону на пятку, руки свободно в стороны, ладонями вперед

3-4-повторить движение счета 1-2 с другой ноги

5-8-повторить движение счета 1-4

II 1-полуприсед, руки согнуть вперед, локтями вниз

2-встать на левую ногу, правую назад на носок с небольшим наклоном туловища вперед, руки вверх ладонями вперед

3-4-повторить движение счета 1-2 с другой ноги

5-8-повторить движение счета 1-4

III 1-шаг левой в сторону, правую на носок, руки свободно в стороны

2-с поворотом налево полуприсед на левой ноге, правую согнуть вперед, стопа прижата к колену; левую руку согнуть вперед ("хобот"), правую руку согнуть назад-"хвостик"

3-с поворотом направо шаг правой ногой в сторону, левая на носок, руки свободно в стороны

4-повторить движение счета 2 с другой ноги, в другую сторону

5-8-повторить движение счета 1-4

IV 1-с поворотом налево шаг левой в сторону, руки свободно в стороны

2-подскок на левой ноге, сгибая и разгибая правую влево

3-4-с шагом правой в сторону повторить движения счета 1-2 с другой ноги

5-прыжок влево на обеих ногах

6-прыжок вправо на обеих ногах

7-8-два хлопка в ладоши над головой

### **"Кнопочка"**

**Вступление:** И.П. стойка руки на поясе

Наклоны головы в стороны

### **1куплет**

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 полуприсед

7-8 встать

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 выпрямиться

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 полуприсед

7-8 встать

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 выпрямиться

### **Припев**

1-2 хлопок

3-4 хлопок

5-8 три хлопка

1-2 хлопок

3-4 хлопок

5-8 три хлопка

1-2 поворот корпуса в право

3-4 вернуться в и.п.

5-6 поворот корпуса в лево

7-8 вернуться в и.п

1-8 поворот корпуса в стороны на каждый счет

1-8 поворот вокруг себя на полупальцах

### **2куплет**

1-2 подъем на полупальцы

3-4 опуститься

5-6 подъем на полупальцы

7-8 опуститься

1-2 подъем на полупальцы

3-4 опуститься

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 выпрямиться

1-2 подъем на полупальцы

3-4 опуститься

5-6 подъем на полупальцы

7-8 опуститься

1-2 подъем на полупальцы

3-4 опуститься

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 выпрямиться

### **Припев**

1-2 хлопок

3-4 хлопок

5-8 три хлопка

1-2 хлопок

3-4 хлопок

5-8 три хлопка

1-2 поворот корпуса в право

3-4 вернуться в и.п.

5-6 поворот корпуса в лево

7-8 вернуться в и.п

1-8 поворот корпуса в стороны на каждый счет

1-8 поворот вокруг себя на полупальцах

**Проигрыш:** наклоны головы в стороны

### **Зкуплет**

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 подъем на полупальцы

7-8 опуститься

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 подъем на полупальцы

7-8 опуститься

1-2 полуприсед

3-4 встать

5-6 подъем на полупальцы

7-8 опуститься

1-2 полуприсед  
3-4 встать  
5-6 подъем на полупальцы  
7-8 опуститься

**Припев:** повтор

## "Чайка"

### **Вступление**

I 1-2-шаг вперед, руки плавно в стороны  
3-4-шаг вперед, руки плавно вверх  
5-6-шаг назад, руки плавно в стороны  
7-8-шаг назад, руки плавно вниз  
II 1-8-приставляя ногу, руки вверх дугами наружу с потряхиванием кистью

### **1куплет**

I 1-2-шаг правой ногой в сторону, левая в сторону на носок ( стопы ног врозь), руки плавно отвести вправо  
3-4-стойка на левой, правая в сторону на носок, руки плавно отвести влево  
5-8-повторить движение счета 1-4  
II повторить упражнения части I, постепенно опуская руки вниз  
III 1-2-в стойке ноги врозь поворот туловища налево, руки расслабленно опустить вниз  
3-4-поворот туловища направо, руки расслабленно вниз  
5-8-повторить движение счета 1-4  
IV 1-2-взмах руками: левая вперед, правая назад  
3-4-повторить движение счета 1-2, меняя положение рук  
5-8-повторить движение счета 1-4  
V 1-4-медленно принять упор присев

### **Припев**

I 1-4-вставая до полуприседа с наклоном вперед, руки назад  
5-6-встать со взмахом рук вперед-кверху  
7-8-небольшой взмах руками вверх  
II 1-2-правую руку плавно в сторону с небольшим наклоном вправо  
3-4-левую руку плавно в сторону с небольшим наклоном влево  
5-8-повторить движение счета 1-4  
III-IV повторить упражнения частей I-II

### **2куплет**

повторить упражнения 1 куплета

### **Припев**

повторить упражнения Припева

### **Проигрыш**

повторить упражнения вступления

### **Зкуплет**

повторить упражнения 1 куплета

### **Припев**

повторить упражнения Припева

### **Проигрыш**

повторить упражнения вступления

## **"Солдатики"**

### **Вступление**

И.П. стоя руки на поясе

1-2 поднять плечи

3-4 опустить плечи

5-6 полуприсед

7-8 встать

1-2 опустить голову

3-4 поднять голову

5-6 поворот головы в право

7-8 вернуться в и.п.

1-2 опустить голову

3-4 поднять голову

5-6 поворот головы влево

7-8 вернуться в и.п.

### **1куплет**

1-8 восемь шагов на месте

1-2 шаг правой ногой в сторону

3-4 левую приставить к правой

5-6 шаг левой ногой в сторону

7-8 правую приставить к левой

1-8 восемь шагов на месте

1-2 шаг левой ногой в сторону

3-4 правую приставить к левой

5-6 шаг правой ногой в сторону

7-8 левую приставить к правой



**Проигрыш:** подъем на полупальцы

**2куплет**

1-8 восемь шагов на месте

1-2 полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед

3-4 вернуться в и.п.

5-6 полуприсед на левой, правую согнуть вперед

7-8 вернуться в и.п.

1-8 восемь шагов на месте

1-2 полуприсед на левой ноге, правую согнуть вперед

3-4 вернуться в и.п.

5-6 полуприсед на правой ноге, левую согнуть вперед

7-8 вернуться в и.п.

**Проигрыш:** пружинка

**3куплет**

1-8 восемь шагов на месте

1-2 поворот корпуса в право

3-4 вернуться в и.п.

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 вернуться в и.п.

1-8 восемь шагов на месте

1-2 поворот корпуса в лево

3-4 вернуться в и.п.

5-6 наклон корпуса вперед

7-8 вернуться в и.п.

1-8 поворот вокруг себя

1-8 поворот вокруг себя

**Проигрыш:** подъем на полупальцы, пружинка ( поочередно)

повтор вступления

1-2 поднять плечи

3-4 опустить плечи

5-6 полуприсед

7-8 встать

1-2 опустить голову

3-4 поднять голову

5-6 поворот головы в право

7-8 вернуться в и.п.

1-2 опустить голову

3-4 поднять голову

5-6 поворот головы влево

7-8 вернуться в и.п.