

**Рабочая программа дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы «Танцевальные ритмы» для детей 3 - 4-го года жизни**

1 квартал

Модули	Содержание	Оборудование
<p>Подготовительно-развивающие упражнения</p>	<p>1.1. Постановка корпуса – на середине зала в образной основе формирование понятия о прямом, подтянутом корпусе. Знакомство с понятием исходное положение.</p> <p>1.2. Упражнения для головы – наклоны вперед (птичка пьет водичку), наклоны в сторону (на бок). Музыкальный размер (М/Р) – 2/4, темп умеренный. Упражнение исполняется на каждый такт, затем на 1/4 такта.</p> <p>1.3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый. Например, плечи «вздыхают» (музыка звучит тихо), плечи «удивляются» (музыка звучит громко), в упражнениях участвуют два плеча одновременно.</p> <p>1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев – знакомство с различными положениями рук (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны). Упражнения:</p> <p>а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;</p> <p>б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх). Например, греем ладошки на солнышке – повороты кистей на каждую 1/4 или 2/4 такта; «колокольчики звенят» – повороты на каждую 1/8 такта (руки согнуты в локтях и направлены пальцами вверх);</p> <p>в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино». Движения исполняются энергично, весело.</p> <p>1.5. Упражнения для корпуса I позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим</p>	<p>Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами</p>

рассказать друг другу что-то очень интересное).

М/Р – 2/4, 4/4.

	<p>1.6. Ходьба и бег. Упражнения:</p> <p>а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. Например, спокойный шаг – гуляем, четкий – маршируем, мягкий – как у кошечки; б) бег – мелкий, легкий. Например, катится мяч, бегут цыплята. М/Р – 2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта;</p> <p>в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег. Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте. Например, кошка и птичка.</p> <p>1.7. Прыжки:</p> <p>а) на двух ногах VI позиция ног, М/Р – 2/4, темп умеренный Повторяемость от четырех до восьми раз. Например, прыгают зайчики, мячики;</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а также в простых ритмических сочетаниях). Например, мячики прыгают – на каждую 1/4 такта, мячики катятся – бег на каждую 1/8 такта; прыгаем на громкую музыку, бежим на тихую.</p>	
Партерный экзерсис	<p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с.,</p> <p>Упр. 1 с 97, упр. 2 с 98, упр. 3 с. 98, упр. 17 с. 104, упр. 29 с. 108</p>	Коврики
Классический экзерсис	<p>Знакомство с позициями ног 1,6</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Знакомство с позициями рук 1, подготовительная</p> <p>Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p>	

Танцевальные элементы	<p>Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (на месте). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.</p> <p>Приседания:</p> <p>а) полуприседания – равномерные по VI позиции ног – мягко, спокойно или резко, четко;</p> <p>б) «пружинка» по I, VI позиции ног – полуприседания короткие, несколько раз подряд;</p> <p>в) глубокие – естественные (присесть, чтобы сорвать цветы или собрать ягоды).</p> <p>Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо,</p>	
	<p>мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.</p> <p>Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. Например, тяжелые ноги у медведя – по 1/4, легкие ноги – у мальчиков, у девочек – 1/8. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.</p>	
Постановка танца	<p>Массовые и парно-массовые композиции на завершённые музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой, яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные музыкальные и танцевальные движения, а также используются коммуникационные жесты и подражательные движения.</p> <p>Танец «Овощная полька» (октябрь)</p> <p>Танец «Ой, зайныка» (ноябрь)</p> <p>Танец «Белые снежинки» (декабрь)</p>	Маски «Овощи»

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p>Этюд «Тик-так»</p> <p>Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними исполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания), со словами «тик- так».</p> <p>Музыкальный размер – 2/4. Исходное положение – VI позиция ног, корпус подтянут, голова прямо, руки опущены вниз вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки».</p> <p>1-й такт: раз-и – поворот головы (или наклон) вправо; два-и – голова прямо.</p> <p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но влево. 3-й такт: раз-и – резкое полуприседание – «тик»; два-и – резкое вытягивание колен – «так». 4-й такт – аналогично 3-му такту. 5-й такт: раз-и – резко поднять плечи вверх; два-и – резко опустить плечи вниз. 6-й такт – аналогично 5-му такту.</p> <p>7–8-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 9-й такт: раз-и – правая рука резко сгибается в локте, левая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса; два-и – правая рука резко вытягивается в исходное</p>	
--	--	--

	<p>положение. 10-й-такт – аналогично 9-му такту, только левой рукой; пол.</p> <p>11–12-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p>13-й такт:</p> <p>раз-и – правая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90°; два-и – правая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол;</p> <p>14-й такт – аналогично 13-му такту, только левой ногой. 15–16-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p>Игра «Танцуем сидя»</p> <p>Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Дети садятся на стулья, расположенные полукругом. Педагог в центре зала показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:</p> <p>«смотрим по сторонам» (упражнение для головы);</p> <p>«удивляемся» (упражнение для плеч);</p> <p>«ловим комара» (хлопок под коленом);</p> <p>«притаптываем землю» (притопы) и т. д Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p> <p>Игра «Лебединое озеро»</p> <p>Дети располагаются по всему залу, принимая статичное положение (стоят, сложив «крылья», или приседают на корточки).</p> <p>Педагог (исполняя роль феи или волшебника) поочередно дотрагивается волшебной палочкой до детей, каждый из которых исполняет сольный танец лебедя. При повторном касании волшебной палочкой «лебедь» снова замирает.</p> <p>Музыка: вальс (например, вальсы И. Штрауса), темп средний или умеренно-быстрый.</p>	<p>Стульчики</p> <p>Волшебная палочка</p>
--	---	---

2 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование

<p>Подготовительноразвивающие упражнения</p>	<p>1.1. Постановка корпуса - упр. «Ёлочка» Представим, что мы елочки: у нас ровный прямой ствол, корешки крепко вросли в землю, веточки стремятся вниз и слегка в стороны, а макушка тянется вверх. Из этого описания образа следует, что ступни плотно прилегают к полу, колени вытянуты, корпус прямой, плечи опущены вниз, голова держится прямо. Музыкальным оформлением может быть любая мелодия в спокойном темпе. При изучении этого упражнения</p>	<p>Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами</p>
--	--	---

хорошо использовать прием контраста. Например, ночью елочка спит (расслабленное состояние опорнодвигательного аппарата), а утром она просыпается (подтянутое состояние). На вытянутое и расслабленное состояние нужно дать равные временные отрезки, например, по 4 такта $3/4$. Упражнение можно исполнить 2–4 раза подряд.

1.2. Упражнения для головы – наклоны вперед (птичка пьет водичку), наклоны в сторону (на бок). Музыкальный размер (М/Р) – $2/4$, темп умеренный. Упражнение исполняется на каждый такт, затем на $1/4$ такта.

1.3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – $2/4$. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.

1.4. Упражнения для рук, кистей и пальцев (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).

Упражнения:

а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте.

М/Р – $2/4$, $4/4$, $3/4$. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;

б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх).

в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино».

Движения исполняются энергично, весело.

1.5. Упражнения для корпуса II позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное). М/Р – $2/4$, $4/4$.

1.6. Ходьба и бег. Упражнения:

а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. б) бег – мелкий, легкий. М/Р – $2/4$, переступания на $1/8$ или $1/16$ каждого такта;

в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег.

Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте.

1.7. Прыжки:

а) на двух ногах VI позиция ног, М/Р – $2/4$, темп

	<p>умеренный. Повторяемость от четырех до восьми раз.</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а</p>	
--	---	--

	также в простых ритмических сочетаниях).	
Партерный экзерсис	Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., Упр. 1 с 97, упр. 17 с. 104, упр. 29 с. 108, упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113	Коврики
Классический экзерсис	Закрепление 1,6 позиций ног, знакомство со II позицией ног Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128 Закрепление 1, подготовительной позиций рук Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133 Знакомство с <i>demi plié</i> (I позиция ног) без опоры	
Танцевальные элементы	Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360°). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу. Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно. Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.	
Постановка танца	Массовые и парно-массовые композиции на завершенные музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой, яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные музыкальные и танцевальные движения, а также используются коммуникационные жесты и подражательные движения. Танец «Гномики» (январь) Танец «Шоколадные поварята» (февраль) Танец «Маленькие цыплятки» (март)	Шапочки цыплят

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p>Этюд «Сосульки» Это упражнение на напряжение и расслабление. Дети располагаются в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно. 1-й этап: «Весна — сосульки тают». Педагог, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из детей, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают. 2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Дети одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно. Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.</p> <p>Игра «Глазки, губки, щечки» (или «мимическая гимнастика») Дети располагаются полукругом. «Танцуют» разные части лица — по команде ведущего: — «танцуют глазки» — дети: а) стреляют глазами слева-направо и наоборот; б) подмигивают поочередно то левым, то правым глазом; в) то зажимаются, то широко раскрывают («выпучивают глаза») — «танцуют губки» — дети: а) вытягивают губы трубочкой, изображая тройной поцелуйчик, затем расплываются в улыбке; б) посылают с помощью ладони рук воздушные поцелуи то направо, то налево: — «танцуют щечки» — дети: а) надувают щеки воздухом, затем хлопают по ним ладонями, выпуская воздух; б) надувают поочередно то одну, то другую щеки, гоняя воздух туда-обратно. Музыка: любая ритмичная (например, «полька» или «диско»), темп средний.</p> <p>Игра «Загораем» Дети ложатся на пол на коврики и «загорают» в разных положениях. По команде ведущего: 1. «загораем на животе» — участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:</p>	<p>Коврики</p>
--	---	----------------

	<p>2. «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на</p>	
--	--	--

	<p>колени первой, отбивая ритм музыки;</p> <p>3. «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу. Музыка: любая ритмичная</p>	
--	--	--

3 квартал

Разделы	Содержание	Оборудование
Подготовительноразвивающие упражнения	<p>1. Постановка корпуса - упр. «Ёлочка» (см. выше), постановка головы - упр. «Принц и принцесса»</p> <p>(В танце очень важно уметь красиво держать голову. Представим, что мы Принц и Принцесса. На голове у нас красивые короны и надо постараться держать голову так, чтобы корона не упала.</p> <p>Из описания образа следует: корпус прямой, плечи опущены вниз, голова прямо, тянемся макушкой вверх. Следует учитывать, что дети часто допускают ошибку – тянутся вверх носом, в этом случае голова наклоняется назад. Этого важно избегать.)</p> <p>2. Упражнение для головы – упр. «Подсолнухи» Исходное положение – дети-подсолнухи стоят на соединенных вместе ногах с вытянутыми коленями и прямой спиной, голова опущена вниз, руки – вдоль корпуса или на поясе.</p> <p>Музыкальное сопровождение – 2/4 или 3/4, темп спокойный, мелодия светлая, легкая, наполняющая солнечное утро.</p> <p>Музыкальный размер – 2/4. Упражнение исполняется на 32 такта. 1–2-й такты – поднимаем голову вверх.</p> <p>3–4-й такты – но солнце очень яркое, оно может нас ослепить, и мы опускаем голову в исходное положение. 5–6-й такты – поднимаем голову до положения прямо – в таком положении солнце не ослепит.</p>	Магнитофон, диск с музыкальными фонограммами

	<p>7–8-й такты – сохраняя положение головы, корпуса, рук и натянутость ног, на 7-й такт поднимаемся на полупальцы, на 8-й – опускаемся на всю стопу.</p> <p>9-й такт – наклоняем голову к правому плечу, как будто подставляем солнышку левую щеку.</p> <p>10-й такт – голову возвращаем в положение «прямо». 11– 12-й такты – аналогично 9–10 тактам.</p> <p>13–16-й такты – опускаем голову вниз, а затем</p>	
--	---	--

	<p>выполняем круговые движения головой вправо до положения головы «вниз».</p> <p>На следующие 16 тактов упражнение повторить еще раз, только наклоны головы и круговое движение будет влево.</p> <p>3. Упражнения для плеч – подъем и опускание плеч. М/Р – 2/4. Характер исполнения спокойный, мягкий или веселый, резвый.</p> <p>4. Упражнения для рук, кистей и пальцев (руки опущены вдоль корпуса, закрыты на пояс, вытянуты вверх, раскрыты в стороны).</p> <p>Упражнения:</p> <p>а) руки – подъем (вперед, в стороны, вверх – одну или две) с последующим опусканием; вытягивание (вперед, в стороны, вверх – одну или две), затем сгибание в локте. М/Р – 2/4, 4/4, 3/4. Исполнять упражнения можно весело, задорно, мягко, спокойно;</p> <p>б) кисти рук – поворачивание ладоней вверх, вниз (одновременно обе или поочередно), руки держатся перед собой (вытянутые вперед или раскрыты в стороны); поворачивание кисти ладонью «к себе» и «от себя» – поочередно или одновременно (руки согнуты в локтях перед собой, ладони направлены пальцами вверх).</p> <p>в) пальцы рук – собирание в кулачок, «игра на пианино».</p> <p>Движения исполняются энергично, весело.</p> <p>5. Упражнения для корпуса II позиция ног – небольшие наклоны корпуса из стороны в сторону (неваляшки); наклоны корпуса вперед (как будто хотим рассказать друг другу что-то очень интересное). М/Р – 2/4, 4/4.</p> <p>6. Ходьба и бег. Упражнения:</p> <p>а) ходьба – простой шаг в разном темпе и характере. б) бег – мелкий, легкий. М/Р – 2/4, переступания на 1/8 или 1/16 каждого такта;</p> <p>в) ходьба и бег в сочетании – мягкий шаг и легкий бег.</p> <p>Музыкальное произведение двухчастной формы, построенное на контрасте.</p> <p>7. Прыжки:</p> <p>а) на двух ногах на месте I позиция ног, М/Р – 2/4, темп умеренный. Повторяемость от четырех до восьми раз.</p> <p>б) прыжки в сочетании с бегом по принципу контраста (соответственно динамическим оттенкам – тихо–громко, а также в простых ритмических сочетаниях).</p>	
Партнерный экзерсис	Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., Упр. 1 стр. 97, упр. 2 с. 98, упр. 3 с. 98, упр. 17 стр. 104,	Коврики

	упр. 40 стр. 112, упр. 43 стр. 113, упр. 50 стр. 116	
Классический экзерсис	<p>Закрепление 1,2,6 позиций ног Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 128</p> <p>Закрепление 1, подготовительной позиций рук Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.- 272 с., стр. 131-133</p> <p>Закрепление <i>demi plié</i> (I позиция ног) без опоры</p>	
Танцевальные элементы	<p>Топающий шаг – по 1/4 или 1/8 такта (не месте, в продвижении вперед, в повороте вокруг себя на 360°). Движение выполняется в небольшом приседании. Выставление ноги вперед на носок или на пятку – одно движение занимает 2 такта 2/4 (1/4 – поставить ногу вперед на носок или на пятку; 1/4 – положение фиксируется; 1/4 – поставить ногу в исходное положение ноги вместе; 1/4 – положение фиксируется). Движение выполняется по 2 раза с каждой ноги, затем по 1 разу.</p> <p>Хлопки – ладонь о ладонь – звонко, весело или тихо, мягко. Хлопки выполняются перед собой или около каждого уха. Можно использовать удары по плечам, коленям двумя руками одновременно или попеременно.</p> <p>Притопы – удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой. М/Р – 2/4, удары в пол всей ступней по 1/4 и 1/8 каждого такта. В музыке также может использоваться прием контраста: тихо–громко.</p>	
Постановка танца	<p>Массовые и парно-массовые композиции на завершенные музыкальные произведения, детские песни с четкой структурой, яркими интонациями и образными характеристиками. В них исполняются многократно простые программные музыкальные и танцевальные движения, а также используются коммуникационные жесты и подражательные движения.</p> <p>Танец «Неваляшки» (апрель)</p> <p>Танец «Цветочная полянка» (май)</p>	<p>Шапочки «Цветы»</p>

<p>Этюды, массовые танцы, игры</p>	<p>Этюд «Тик-так» Этюд построен на последовательности движений головой, плечами, руками, ногами. Между ними исполняется движение, имитирующее тиканье часов (короткие полуприседания), со словами «тик- так». Музыкальный размер – 2/4. Исходное положение – VI позиция ног, корпус подтянут, голова прямо, руки опущены вниз вдоль корпуса и вытянуты как «стрелочки».</p> <p>1-й такт: раз-и – поворот головы (или наклон) вправо; два-и – голова прямо.</p>	
	<p>2-й такт – аналогично 1-му такту, но влево. 3-й такт: раз-и – резкое полуприседание – «тик»; два-и – резкое вытягивание колен – «так». 4-й такт – аналогично 3-му такту.</p> <p>5-й такт: раз-и – резко поднять плечи вверх; два-и – резко опустить плечи вниз. 6-й такт – аналогично 5-му такту. 7–8-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 9-й такт: раз-и – правая рука резко сгибается в локте, левая сохраняет вытянутое положение вдоль корпуса; два-и – правая рука резко вытягивается в исходное положение. 10-й-такт – аналогично 9-му такту, только левой рукой; пол.</p> <p>11–12-й такты – повторить движения 3–4-го тактов. 13й такт: раз-и – правая нога резко сгибается в колене и поднимается на 90°; два-и – правая нога резко вытягивается в колене и опускается на пол;</p> <p>14-й такт – аналогично 13-му такту, только левой ногой.</p> <p>15–16-й такты – повторить движения 3–4-го тактов.</p> <p>Игра «Танцуем сидя» Это «игра-повторялка» (или «зеркальный танец»). Дети садятся на стулья, расположенные полукругом. Педагог в центре зала показывает разные движения для всех частей тела, давая установку: «смотрим по сторонам» (упражнение для головы); «удивляемся» (упражнение для плеч); «ловим комара» (хлопок под коленом); «притаптываем землю» (притопы) и т. д</p> <p>Музыка: любая ритмичная, темп средний.</p>	<p>Стульчики</p>