

# ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ТАНЕЦ СЕМИ

Родительская  
страничка



Для выполнения  
упражнения  
необходима запись  
с музыкой разных  
темпов,  
продолжительност  
ью 1 минута  
каждого темпа.

# 1. «Течение воды».

Плавная музыка.

Текучие, округлые, мягкие,  
переходящие одно в другое движения.  
Выполняются в течение одной минуты.



## 2. «Переход через чащу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.



### 3. «Скрипучие деревья».

Неструктурированная музыка.  
Хаотичный набор звуков, вытряхивающие,  
незаконченные движения.



## 4. « Полет бабочек ».

Лирическая, плавная музыка.

Тонкие, изящные, нежные движения.

Выполняются в течение одной минуты.



## 5.«Растение»

Родитель: «В нашем лесу растут березка, елочка, дуб, плакучая ива, сосна, травинка, цветок, гриб, ягода, кустики. Выбери себе растение, которое тебе нравится. По моей команде покажи, как растение реагирует на:

- тихий, нежный ветерок;
- сильный, холодный ветер;
- ураган;
- мелкий грибной дождик;
- ливень;
- сильную жару;
- ласковое солнце;
- заморозки»



## 6.«Танец огня»

Вечер, похолодало. Пора погреться у костра.

Руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, опускают и поднимают руки, изображая язычки пламени.

Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочки) ,  
ниже (приседают и покачиваются).

Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся.



## 7. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса — стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.





После окончания  
упражнений  
поговорите с  
детьми,  
какие движения  
больше всего  
понравились,  
что легко  
получалось,  
а что с трудом

