

## **Занятия по хореографии для детей с элементами классического танца.**

### **Второе занятие:**

#### **Поклон**

Выполняется из 1-й позиции, руки на поясе. Шаг вправо - присели, шаг влево - присели.

#### **Разминка по кругу**

1. Шаги с носка по кругу. Дети с подтянутым корпусом и натянутыми носками идут по кругу.
2. Шаги на полу пальцах.
3. Шаги на пятках. Руки за головой идут по кругу на пятках.
4. Ход - лошадка. Руки вытянуты вперед, ноги сгибаются поочередно в коленях, носочками достают до колена.
5. Ход-медведь. Руки широко раскрыты в сторону как лапы медведя, корпус расслаблен, ноги поставлены широко на внешнее ребро. Дети идут по кругу раскачиваясь в стороны изображая косолапого медведя.
6. Ход-волк. Выполняются широкие пружинистые шаги вперед на носок, руки поочередно выполняют круговые движения.
7. Ход-лисичка. Дети встают на полу пальцы идут по кругу с крестным шагом  
(ножка за ножку) шаг выполняется манерно с приподнятой головой.
8. Ход - зайчик. Выполняются прыжки вперед по 6-й позиции, мягко приземляясь на подушечки пальцев, руки как лапки сложены на груди.
9. Гусиный шаг - Дети присаживаются на корточки с прямой спиной, вытягивают шеи и идут по кругу изображая гусей на лужайке.
10. Марш. Под ритмичную музыку дети маршируют по кругу и перестраиваются в линии на середину зала.

## **Разминка на середине зала**

Упражнения на развитие подвижности шейного отдела и плечевых суставов:

1)-Наклоны, повороты, вращение головы. Выполняются на 1-2 в правую сторону 3-4-исходное положение и на два счета в левую.

2)- Поднимая высоко плечи, дети прячут шею как бы поджимают плечами.

Упражнение на развитие плечевых, локтевых суставов и кисти:

1)- Дети берут импровизированные мелки, вытягивают руки в стороны и начинают рисовать сначала маленькие круги (задействовав только кисти), затем средние круги (с помощью локтевого сустава) и большие круги (от плечевых суставов). Упражнение повторяется несколько раз.

2) Упражнение «Часики» на развитие гибкости позвоночника:

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. "Тик"- выполняем наклон в сторону на "Так"- возвращаемся в исходное положение. Ноги на ширине плеч, колени втянуты.

3)Упражнение «Замочек» на эластичность подколенных связок.

Ноги по 6-й позиции. Руками показываем замочек (пальцы одной руки перекрещиваются с пальцами другой) на 1-2-делаем наклон вперед, (замочком достаем до ступней), на 3-4 возвращаемся в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибаются. В конце упражнения сложиться к ногам грудной клеткой, обхватить ноги руками и немного постоять.

4) Упражнение « Обруч» на развитие тазобедренного сустава.

Дети будто бы одевают на себя импровизированный обруч и начинают крутить бедрами сначала в медленном темпе, затем ускоряясь.

5)Упражнение «Ветерок» на развитие тазобедренного сустава и координацию. Руки подняты вверх качаются из стороны, в сторону изображая ветер. Бедра раскачиваются в ту же сторону что и руки.

## **Прыжки**

Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата, обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия.

Дети получают задание от педагога превратиться в определенный предмет или образ и выполняют прыжки, на месте подражая ему:

"Зайчик" - ноги по 6-й, руки на поясе дети прыгают, подражая зайчику.

"Мячик"- присаживаясь на корточки, дети выполняют небольшие пружинные прыжки, держа спину ровно.

"Клоун"- прыжки из 6-й позиции во 2-ю. На 1-2 выполняется прыжок ноги в сторону, руками хлопая над головой. На 3-4 прыжок в исходную позицию, руки внизу.

"Скакалка"- прыжок выполняется попеременно с одной ноги на другую. На 1-2-два прыжка на правой ноге, 3-4 прыжка на левой и т.д. Руками выполняются

круговые движения, крутя импровизированную скакалку.

## Основы классического танца

### Задание:

1) Вспомнить и выполнить движение Plié (плие)

I позиция demi plié grand plié

Demiplié (демиплие) – полуприседание, grandplié (гранд плие) – глубокое, большое приседание развивают ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и крепость которых играют значительную роль. В приседаниях, особенно глубоких, активно участвует спина, где она сохраняет прямое (вертикальное) положение, что способствует развитию и укреплению мышц поясницы.



В полуприседаниях и приседаниях особое внимание обращается на выворотное положение ног, иначе ахиллово сухожилие не в полной мере включается в работу и не получает должного развития. Недопустим «завал» на внутренние стороны ступни, на большой палец и если колени будут устремлены вперёд, то нарушится выворотность бёдер, ступни завалятся на большой палец и упор получится слабый, неустойчивый. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Корпус должен быть прямым и подтянутым, спина без прогиба в пояснице, ягодичные мышцы напряжены и втянуты (особенно при исполнении приседаний по II позиции). Мышцы ног также предельно напряжены: колени предельно развернуты и, при приседании, направлены в сторону носков (колени против носка). Это даёт

надежный, прямой упор по отношению к ступне. Приседание и выпрямление происходит равномерно без рывков, причем, достигнув предельной точки внизу, нельзя задерживаться на *plié*; подниматься следует сразу, не прерывая движение.

2) Вспомнить и выполнить движение *Battement tendu* (батман тандю) – отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге.



Первоначально *battement tendu* изучается лицом к станку в I позиции с отведением правой ноги в сторону и повторяется в этом направлении от четырех до восьми раз. Центр тяжести корпуса удерживать на опорной ноге. Работающая нога легко движется по поверхности пола, пятка сильно подается вперед для выворотного положения ступни. Затем *battement tendu* выполняется с левой ноги. Далее упражнение разучивается вперед (с одной и другой ноги) и назад. При отведении ноги скользящим движением носком по полу в конечной точке нужно прикоснуться к полу большим пальцем, при приведении – необходимо удерживать пятку в высоком, выворотном положении до момента касания с полом, далее рабочая нога возвращается на всю плоскость стопы в исходное положение. При отведении рабочей ноги скользящим движением носком по полу назад соприкосновение с полом постепенно переходит на большой палец (пятка опущена вниз); при закрывании ноги в I или V позиции пятка не поднимается, а остается опущенной вниз до момента касания с полом, и стопа возвращается на всю плоскость в исходное положение.