

Занятия по хореографии для детей с элементами классического танца.

Третье 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.

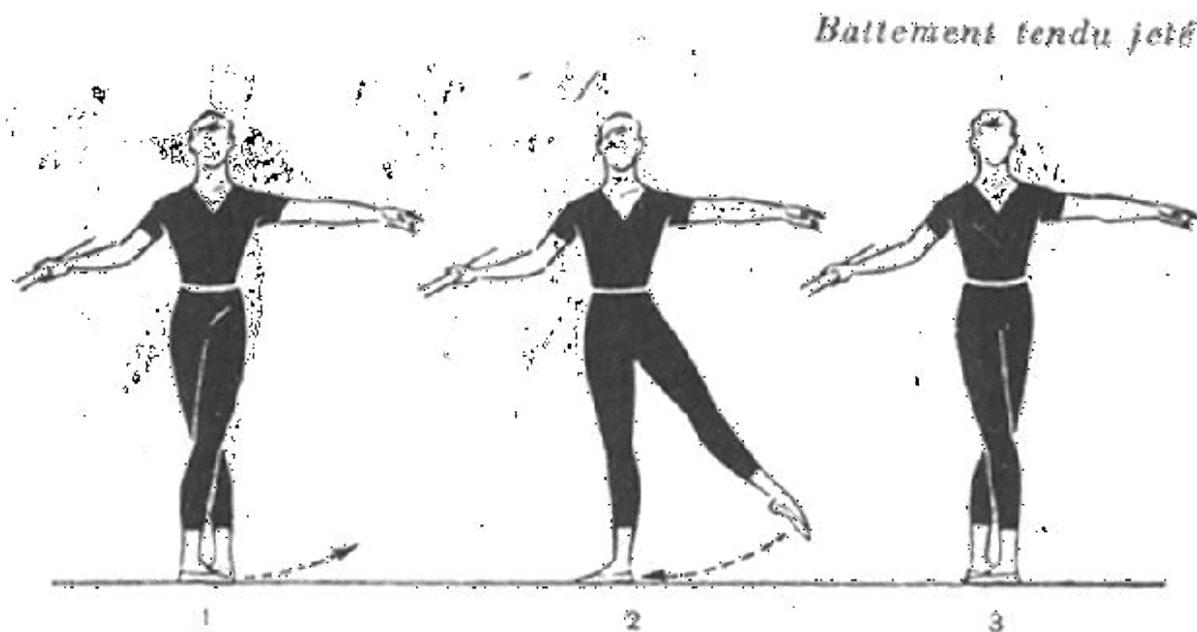
"Скакалка"- прыжок выполняется попеременно с одной ноги на другую. На 1-2-два прыжка на правой ноге, 3-4 прыжка на левой и т.д. Руками выполняются

круговые движения, крутя импровизированную скакалку.

Основы классического танца

Задание:

1) Вспомнить и выполнить движение *Battement tendu jeté* (батман тандю жете) – бросок ноги на 45° (при быстром темпе может понизиться до $25-30^\circ$) – развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность, устойчивость, исполняется вперед, в сторону и назад из I и V позиций. В *battement tendu jeté* активно участвуют все группы малых и больших мышц.



Вначале разучивается лицом к станку из I позиции в сторону.

Характер упражнения острый, четкий.

Preparation. Руки из подготовительного положения спокойно кладутся на станок.

«Раз-и» – работающая нога легким скользящим броском из I позиции открывается в сторону на высоту $25-30^\circ$ и задерживается в этой точке. Тяжесть корпуса, с началом упражнения, переносится на опорную ногу. Во время исполнения броска необходимо следить за вытянутостью, выворотностью ног и постановкой корпуса;

«два-и» – фиксируется положение вытянутой ноги в воздухе. Недопустимо качание ноги.

«Раз-и» – работающая нога опускается (не расслаблять подъем до соприкосновения носка рабочей ноги с полом) и, коснувшись носком пола, скользящим движением, приемом *battement tendu* закрывается в I позицию;

«два-и» – фиксируется I позиция ног.

Полезно исполнять упражнение четыре раза правой ногой, затем четыре раза – левой.

Вначале изучение должно происходить в медленном темпе, отдельно в каждом направлении и с остановками.

После того как упражнение хорошо освоено лицом к станку, его можно исполнять, держась за станок одной рукой, позднее из V позиции.

2)Выполнить движение Grand battements jete(грандбатманжете).



Это большие battements, исполняемые из I и V позиций в направлении вперед, в сторону и назад броском ноги на 90° и выше.

Упражнение развивает силу ног, легкость, танцевальный шаг, выворотность, силу мышц. Характер упражнения сильный, энергичный, четкий.

Исполняется во всех направлениях из I и V позиций.

Вначале изучается в сторону лицом к станку из I позиции.

Preparation. Руки из подготовительного положения спокойно кладутся на станок.

«Раз-и» – вытянутая правая нога легко, скользя стопой, отрывается от пола. Сильный бросок в сторону на высоту 90°. Во время броска сохраняется

выворотность бедра, подтянутость мышц спины, особенно поясницы, неподвижность корпуса.

«Два-и» – не задерживаясь в верхней точке, правая нога, сдерживая падение, опускается на вытянутый носок и приемом *battement tendu* закрывается в I позицию.

На «Раз-и, два-и» – фиксируется I позиция.

Рекомендуется исполнять упражнение четыре раза с правой ноги, четыре раза с левой. *Grandbattement jeté* вперед изучают, держась за станок одной рукой.

Во время изучения упражнения необходимо обратить внимание на легкий бросок работающей ноги. При опускании ноги на пол мышцы не должны расслабляться. Корпус должен быть подтянутым, мышцы спины и живота собраны. Недопустимы отклонения корпуса в сторону. Если у учащихся плохо развит танцевальный шаг, то не следует стремиться к высокому броску ноги за счет наклона корпуса. Бросок следует исполнять несколько ниже, но сохраняя выворотность бедер.