

4 занятие по хореографии для детей.

Ритмика с элементами хореографии.

1. Поклон

2. Постановка корпуса:

-ноги вместе (пяточки и носочки)

-колени вытянуть и соединить вместе

-руки лежат на талии ладонями вниз, пальцами вперёд, локти в сторону.

-Лопатки соединить и опустить вниз

-Плечи опустить вниз и вытянуть шею вверх.

-Живот - втянуть пупочек

3. Разминка по кругу.

Шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.

-шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).

-шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.

-бег по кругу, колени держим вместе (колени у колена), пятки поднимаем высоко назад почти до ягодиц, носочки вытянуты. Шаги маленькие, прыгаем вверх, руки на поясе, локти в сторону.

-прыжки ножницы по кругу, выносим ноги вперед, прямые в коленях и с вытянутыми носочками, ноги меняются прыжком. Руки на поясе, спина ровная.

- «галоп» правым плечом вперед, встать лицом в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в правую сторону. Смотреть на свой локоток и на соседа с право, прыгаем приставными шагами по кругу.

- «галоп» левым плечом вперед, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.

- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги.

- шаги с вытянутым носком.

4. Разминка на середине зала (постановка корпуса, руки опущены вдоль корпуса, локти и кисти рук сильно вытянуты)

- наклоны и повороты головы

- «цапля» голова вперёд- назад

- «Незнайка» поднимание и опускание плеч

- «качеля» поднимание плеч по очереди

- круговые движения плечами

- махи руками в стороны

- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.

- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола

- наклоны вперёд кладём руки на пол, на два счёта руки на пол на два счёта руки на пояс.

- поднимание и опускание на полупальцы, пятки и носки стоят вместе, колени вместе, встаём на полупальцы пяточки держим вместе.

- «Пружинка» приседаем пятки давим на пол.

- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди

- прыжки по шестой позиции, пятки и носки вместе, в воздухе колени вытянуть, приземляемся в «пружинку». Прыжки затяжные, затем мелкие быстрые.

5. Выразительная пластика – партерная разминка (на полу). Четвертое занятие:

Задание:

1) Выполнить движение «Мостик» - исходное положение, стоя на коленях, колени широко разведены. Прогибаемся в талии назад кладем руки на стопы образуя мостик. Голова запрокинута назад. Возвращаемся в исходное положение.



2) Выполнить движение «Брёвнышко» - исходное положение лёжа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе. Предельно вытянуться. Ягодицы втянуть в себя образуя комочки. Поворачиваемся на бочок в правую сторону, нога лежит на ноге, руки не соединяем. Затем переворачиваемся на другой бочок через живот, голову держим прямо не запрокидываем.



3) Выполнить движение «Лодочка» - исходное положение лежа на полу на животе, руки вытянуты вперёд за голову, ноги вместе, ягодицы и живот втянуты. Одновременно поднимаем вверх руки, ноги и голову изображая лодочку, затем в исходное положение. Поднять лодочку и раскачиваемся вперёд, назад – лодочка плывёт.

