

## **5 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).

### Задание:

1) Выполнить движение «Корзинка» - исходное положение, лежа на животе, согнуть ноги в коленях и взять их руками за стопы. Поднимаем соединенные руки и ноги вверх образуя корзинку. Отпускаем руки и ноги в исходное положение.



2) Выполнить движение «Кольцо» - исходное положение лёжа на животе, ноги вытянуты, руки лежат возле груди на ладонях. Выпрямляя локти поднимаемся на руках, упираясь ладонями о пол, одновременно сгибая колени поднимаем ноги и приближаем их к голове образуя кольцо. Пальцами ног нужно достать макушку головы и вернуться в исходное положение.





### 3) Выполнить движение «Горочка»

Исходное положение «Упор сидя», руки положить на пол назад чуть дальше бедра. Поднимаем ягодицы от пола с вытянутыми коленями и носками образуя «горочку», ягодицы сильно втянуть в себя, голову запрокинуть назад. Вернуться в исходное положение.

