

## **Занятие по хореографии для детей. Классический танец с элементами ритмической и партерной гимнастики.**

### **Одиннадцатое занятие:**

#### **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.

**Задание. Выполнить упражнения:**

1. Исходное положение: сед ноги скрестно, руки в стороны. 1 - наклон вправо, правая рука за спину, левую согнуть вверх; 2 - исходное положение. То же в другую сторону. По 4-8 раз. Темп средний.



2. Исходное положение: лежа на левом боку с упором на правую руку, левая рука вверх. 1 - мах правой ногой в сторону; 2 - исходное положение; 3 - мах правой согнутой ногой в сторону; 4 - исходное положение. То же в другую сторону. 8-16 раз. Темп средний.



3. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны. 1 - ноги врозь; 2 - ноги с крестно приподнять над полом; 3 - то же, что на счет 1; 4 - исходное положение. Во время выполнения упражнения поясницу прижимать к полу. 8 раз. Темп медленный.

