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

Двеннадцатое 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 (колено 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 вперёд, 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 вперёд, встать спиной в круг, руки на поясе, локти в сторону, голову повернуть в левую сторону, прыгаем приставными шагами с левой ноги.

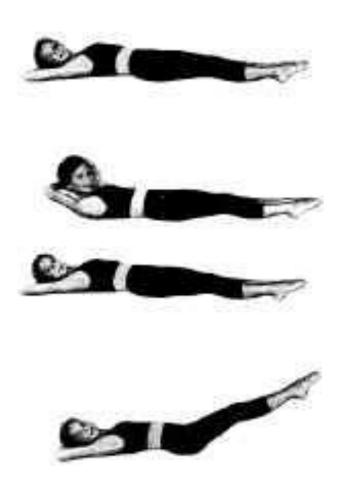
- подскоки, повернуться по линии танца лицом. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги.
- шаги с вытянутым носком.

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

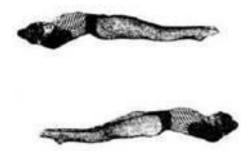
- наклоны и повороты головы
- «цапля» голова вперёд- назад
- «Незнайка» поднимание и опускание плеч
- «качеля» поднимание плеч по очереди
- круговые движения плечами
- махи руками в стороны
- наклоны корпуса в стороны «неваляшки», ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоняемся в стороны сгибаясь в талии.
- «крышечка стола» ноги, вытянутые в коленях, стоят на ширине плеч, наклоняемся вперёд и тянем руки вперёд изображая крышку стола
- наклоны в перёд 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: лежа на спине, руки за голову. 1-2 - приподнять над полом верхнюю часть туловища; 3-4 - и.п., расслабиться; 5-6 - ноги вперед (до угла 30° от пола); 7-8 - и.п., расслабиться. 4-8 раз. Темп средний и медленный.



2.Исходное положение: лежа на спине, руки вверх. 1-2 - наклон вправо, руки за голову; 3-4 — исходное положение, потянуться вверх. То же в другую сторону. По 4-8 раз. То же с пружинящими наклонами. Темп медленный.



3.Исходное положение: лежа на животе, правую руку вверх, левую вниз. 1 - прогнуться, руки с крестно перед собой; 2 - левую руку вверх. Правую вниз; 3-4 - то же в другую сторону; 4-8 раз, не возвращаясь в исходное положение. Темп средний.

