

## ***Занятия по хореографии для детей с элементами хореографии***

### **Шестое 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.

**Задание: Выполнить упражнение**

а) Исходное положение: лечь на живот, ноги вытянуты. Руки согнуты в локтях перед грудью, ладонями вниз.

отжимаясь от пола, поднять корпус, сильно прогибаясь в грудном и поясничном отделах позвоночника. Зафиксировать положение, голову отвести сильно назад вернуться в исходное положение.



б) Исходное положение то же, руки положить за голову. Подняться от пола с зафиксированными руками сзади, можно попросить подержать ноги во время упражнения. Упражнение повторить 10 раз.



в) Исходное положение то же теперь руки отвести назад вверх в III позицию классического танца (либо просто прямо). Фиксировать как в варианте а). Повторить то же, по II позиции рук. Упражнение повторить по 5 раз с каждым положением рук(сзади,наверху,в стороны)

