

Занятия по хореографии для детей с элементами классического танца.

Седьмое 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-листочка. 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 Сюр ле ку де пье (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман ффраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке впереди)



Сюр ле ку де пье (основное положение ноги на щиколотке сзади)



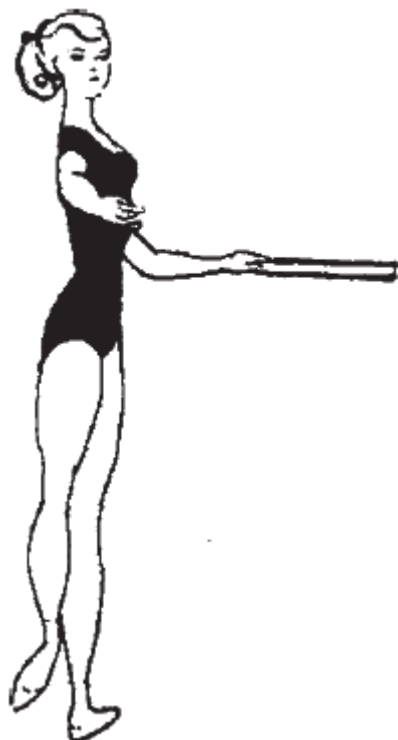
Батман фραπε состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперед и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Когда сгибание и разгибание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги. Музыкальный размер – $2/4$, темп средний. Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге. По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фразе в группах УТГ-3, УТГ-4 на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы. Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъемом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием рабочей ноги на носок или книзу в одном из трех направлений.

Сюр ле ку де пье впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)



Сюр ле ку де пье сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)



начала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад лицом к опоре. Музыкальный размер – 2/4, темп медленный. Движение выполняется очень плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УТГ-3 разучивается дубль батман фондю, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ упражнение выполняется на полупальцах.