**Дистанционные занятия по хореографии группы № 6 танцевального коллектива «Мир детства» с 8.11 по 13.11.21 года.**

Тема: «Танцевальные комбинации». Продолжительность занятия – 30 минут в соответствии с требованиями санпина.

1. Часть занятия – разминка.

Упражнения для разогрева:  
– танцевальный шаг с носка;  
– шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;  
– шаги на полупальцах, пятках;  
– шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);  
– подскоки;  
– бег взахлест;  
– высокий бег («лошадки»);  
– шаги в приседании («уточки»);  
– прыжки на двух ногах («зайцы»);  
- шаг "полька" с подскоками;  
- галоп с переменой сторон.

1. Шаги с руками, находящимися в  
положении «ладони на талии».  
- танцевальный шаг с носка;  
- шаги на полупальцах;  
- шаги на пятках;  
- шаги поочередно на полупальцах, пятках;  
- маршевый шаг на месте;  
- легкий бег с поджатыми ногами;  
- подскоки на месте и с продвижением;  
- боковой галоп с переменой сторон.

Исполняется под «Песню друзей» из мультфильма «Волшебник Изумрудного города».

Перед началом комбинации все ребята стоят в кругу друг за другом; движение будет проходить против часовой стрелки.

Начальная позиция: руки опущены, VI позиция ног.

1. *раз и – семь и* – ребята маршируют по кругу против часовой стрелки (начинают с правой ноги);

*восемь* – ребята делают demi plie;

*и* – пауза;

2) *раз и – семь и* – ребята делают sote (или просто прыгают), продвигаясь по кругу против часовой стрелки;

*восемь* – ребята встают из demi plie;

*и* – пауза;

3) *раз и – семь и* – ребята маршируют по кругу по линии танца и одновременно хлопают в такт музыке (движение начинается с правой ноги);

*восемь* – ребята, приподнимая носок левой ноги, поворачивают его в левую сторону и ставят на пол; вместе с носком поворачивается голова и корпус, руки ставятся на пояс;

*и* – ребята, приподнимая носок правой ноги, поворачивают его в левую сторону и ставят на пол, закрывая ноги в VI позицию; ребята стоят лицом к центру круга;

4) *раз* – ребята делают demi plie, немного наклоняя корпус вправо, и хлопают в ладоши;

*и* – пауза;

*два* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*три* – ребята делают demi plie, немного наклоняя корпус влево, и хлопают в ладоши;

*и* – пауза;

*четыре* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*пять* – ребята наклоняют корпус вперед, вытягивают руки вперед и хлопают в ладоши;

*и* – пауза;

*шесть* – ребята выпрямляются, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*семь* – ребята делают demi plie, поднимают руки вверх и хлопают в ладоши над головой;

*и* – пауза;

*восемь* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

5) *раз* – ребята делают demi plie, немного наклоняя корпус вправо, и хлопают в ладоши;

*и* – ребята делают второй хлопок в ладоши;

*два*– ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*три* – ребята делают demi plie, немного наклоняя корпус влево, и хлопают в ладоши;

*и* – ребята делают второй хлопок в ладоши;

*четыре* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*пять* – ребята наклоняют корпус вперед, вытягивают руки вперед и хлопают в ладоши;

*и* – ребята делают второй хлопок в ладоши;

*шесть* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*семь* – ребята делают demi plie, поднимают руки вверх и хлопают в ладоши над головой;

*и*– ребята делают второй хлопок в ладоши;

*восемь* – ребята встают из demi plie, ставят руки на пояс;

*и*– пауза;

6) *раз* – ребята немного наклоняют корпус вправо и хлопают в ладоши4

*и* – пауза;

*два* – ребята немного наклоняют корпус влево и хлопают в ладоши4

*и* – пауза;

*три и* – то же, что и «рази и»;

*четыре* – ребята выпрямляются и ставят руки на пояс;

*и* – пауза;

*пять и – семь и* – то же, что и «раз и – три и»;

*восемь* – ребята выпрямляются, ставят руки на пояс; приподнимая носок правой ноги, поворачивают его в правую сторону и ставят на пол; вместе с носком поворачивается голова и корпус;

*и*– ребята, приподнимая носок левой ноги, поворачивают его в правую сторону и ставят на пол, закрывая ноги в VI позицию.

3. Часть занятия – заключительная. Воспитание «мышечного ощущения» на основе принципа полного их расслабления.

[https://www.youtube.com/watch?v=yqdB5tdsIQo](https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3DyqdB5tdsIQo&sa=D&ust=1586695717521000)