**Дистанционные занятия по хореографии группы №5 танцевального коллектива «Мир детства» с 25.10 по 29.10.21 года.**

Тема: «Танцевальные комбинации танца «Замечательный сосед»». Тема рассчитана на три занятия. 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.

2.    Основная часть занятия – Соединение движений рук и ног в танцевальную комбинацию. Отработка комбинации под счет и музыку.

**комбинация движений польки и подскоков по кругу**

Исходное положение: руки на поясе, ноги в третьей позиции.

1. Все участники двигаются полечным шагом по кругу на 8 счетов.
2. Танцоры поворачиваются в круг. Четные на 8 счетов вертятся подскоками по точкам, нечетные: 2 подскока вперед в круг, 2 - назад из круга, 2 - вперед, 2 - назад ( всего тоже 8 счетов)
3. Затем комбинация повторяется

**Подскоки в паре с поворотом**

Исходное положение: руки крестиком, ноги в третьей позиции.

Пары двигаются по кругу на 4 счета лицом вперед,  на 4 счета спиной вперед. Важно обратить внимание на то, что пары начинают движение внутренними ногами и независимо от поворотов двигаются все время вперед.

**Движения по фигуре подскоками**

Участвует четное количество детей. Исходное положение: руки на поясе, ноги в третьей позиции. Танцующие выстроены в колонну.

1. Подскоками четные двигаются направо по залу, нечетные — налево, расходятся.
2. В конце колонны четные и нечетные встречаются. Образуется колонна из пар, которые берут друга сзади за талию, а внешние руки — на пояс. Пары двигаются вперед и также расходятся вправо-влево.
3. Теперь возникает колонна из 4 человек
4. Комбинация повторяется до тех пор, пока все танцующие не образуют одну линию.

**Воротики**

В данном упражнении можно использовать не только подскоки, для групп постарше можно комбинировать подскоки и польку.

Количество участников должно быть кратно 4. В исходном положении стоят две пары.

1. Первая пара — воротики — внутренние руки подняты вверх и касаются друг друга ладонями, внешние — на поясе. Вторая пара стоит сзади, внутренние руки обнимают друг друга за талию сзади, внешние на поясе.
2. «Воротики» делают 8 подскоков на месте. Те, кто сзади — 4 на месте, 4 — вперед. На счет 7-8 пары меняются меняются ролями: одни поднимают руки и становятся воротиками, другие оказываются сзади и обнимают друг друга за талию.

Результатом данных танцевальных упражнений является приобретение таких навыков и знаний, как танцевальные фигуры, хореографическая память и координация, чувство ансамбля, выработка пространственно-сценических ощущений.

1. Заключительная часть урока – Поклон.