**Дистанционные занятия по хореографии группы №5 танцевального коллектива «Мир детства» с 31.01-5.02.22 года.**

Тема: «Изучение прыжков и вращений». Тема рассчитана на два 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 – работа над эстрадным танцем под счет и музыку. Под каждый из её куплетов и припевов исполняется своё движение:

1. Вступление. Выбегают девочки и располагаются в четырёх углах, они размещают руки на пояс и продолжают бег на месте. Далее, выбегают мальчики и становятся рядом с девочками, выполняют аналогичное движение до окончания вступления.

1. Первый куплет песни. Каждый мальчик протягивает своей партнёрше правую руку, а девочка кладёт сверху неё свою левую руку. Дети качают соединёнными руками сначала вперёд, а затем назад. Девочки на 3 шага выполняют закрутку – нужно 2 раза присесть вместе с мальчиком, а затем заглянуть ему в глаза. Девочки раскручиваются вместе с мальчиками и снова 2 раза немного приседают.

1. Припев. Мальчик с девочкой кружатся сначала в одну, а затем в другую сторону.

​

1. Второй куплет. Мальчики присаживаются на левую коленку, тянут девочкам руку, а затем прижимают тех к груди. Действия выполняются в музыкальном ритме 8 раз. Параллельно с этим, девочки выполняют пружинку, поворачиваясь влево и вправо, руки располагаются полочкой.

1. Припев. Все пары создают общий круг и движутся в нём по часовой стрелке.

1. Третий куплет. Все девочки подходят к центру сцены и начинают тереть кулаками глаза, имитируя, плачь. Мальчики начинают раскачиваться в разные стороны, расставив ноги, подтянув плечи и разведя руки, указывая своим видом, что не понимают причину плача. По окончании куплета каждый мальчик двумя руками за талию притягивает к себе партнёршу.

1. Припев. Дети в парах кружатся в разные стороны.

1. Проигрыш. Мальчики садятся на левую коленку, девочки садятся к ним, обнимают за шею и сидят до окончания проигрыша.

3. Часть занятия – заключительная. Поклон.