

# Домашние занятия по хореографии

## Занятие 3 «Повторение и закрепление чувственных танцевальных элементов»

Учащиеся 3 года обучения  
Продолжительность занятия 30 мин

Здравствуйте, уважаемые родители.

Сегодня я дам вам рекомендации по организации занятий по хореографии в домашних условиях.

Дети уже хорошо знакомы с рассматриваемым материалом и знают, как правильно исполнить все элементы. Мы все это выполняли на занятиях в хореографическом классе.

Разогрев определенных групп мышц по принципу «сверху вниз».

### **Комплекс упражнений для разогрева в партере**

Исходная позиция, сидя на коврик:

- корпус ровный, натянут;
- ноги вместе, прямые, носки натянуты;
- руки на поясе.

Музыкальный размер 4/4.

### **Упражнения для шейного отдела**

- ✓ Наклоны головы вперед назад, к правому плечу к левому плечу.
- ✓ Повороты головы вправо влево.
- ✓ Вращение головой вправо, влево.
- ✓ Вытягивание шеи по сторонам.
- ✓ Движение шеей вправо, влево.
- ✓ Движение шеей от себя по сторонам.
- ✓ Движение шеей на себя и по сторонам.

### **Упражнения на укреплениестоп**

- ✓ Упражнение «попеременно тянем и сокращаем оба носка».
- ✓ Упражнение «вращение носок на 4 счета».
- ✓ Упражнение «гусенички».
- ✓ Упражнение «паучок».

### **Комплекс упражнений на растяжку и укрепления мышц спины**

- ✓ упражнение «бабочка»;
- ✓ упражнение «черепашка»;
- ✓ упражнение «стрекоза»;
- ✓ упражнение «лягушка»;
- ✓ упражнение «кузнечик»;

- ✓ упражнение «дракончик»;
- ✓ упражнение «коробочка»;
- ✓ упражнение «корзинка»;
- ✓ упражнение «колечко»;
- ✓ упражнение «лодочка»;
- ✓ упражнение «мостик»;
- ✓ упражнение «свечка»;
- ✓ упражнение «султан»;
- ✓ упражнение «стол»;
- ✓ упражнение «скатерть самобранка»;
- ✓ упражнение «сложили стол»;
- ✓ упражнение «паровозик»;

Мы разогрели все группы мышц.

Прежде чем приступить к повторению исполнения танцевальных элементов национального тренажа, детям необходимо повторить позиции рук и ног в национальном танце северных народов: I, II, III, IV, V, VI, VII.

В данном комплексе упражнений будем применять IV и VI позиции ног.

#### Справка для родителей

В национальной лексике нет кононезированных терминов исполнения танцевальных элементов движений. Поэтому каждый хореограф дает свои термины при исполнении того или иного национального элемента.

Национальный экзерсис основывается на классическом - все связки имеют классическую основу, при этом всем элементам передается национальная манера исполнения.

Я дам блок упражнений для повторения на середине зала, учитывая ограниченные возможности наших квартир.

Повторим блок упражнений на середине за прошлый урок.

Каждое упражнение выполняем по 16 тактов.

Музыкальный размер 4/4.

#### Чавчувенский блок

- ✓ упражнение «Галочка»;
- ✓ упражнение «Крест»;
- ✓ упражнение «Основной ход»;
- ✓ упражнение «Снеговывивалочка»;
- ✓ упражнение «Галочка в диагонали»;

Выполнив его, приступим к усложненному исполнению трех элементов.

Каждое упражнение выполняем по 16 тактов.

Музыкальный размер 4/4.

- ✓ упражнение «Галочка» выполняется по квадрату, выставляются попеременно то правая, то левая пятки вперед;
- ✓ упражнение «Снеговывивалочка» выполняется по квадрату;
- ✓ упражнение «Галочка в прямой диагонали»;

Благодарю детей за старание. Молодцы, что следуете правилам исполнения каждого элемента.

Спасибо большое родителям за поддержку детей.

На следующем занятии мы с вами выполним комбинации нымланского и чавчувенского блока по кругу.