**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 22.09.2020 г.

**Тема занятия:** Разминка

**Задание:** Разучить разминку

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

**Что такое разминка?**

**Разминка** - это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Разминка это важная составляющая и обязательный этап перед любой тренировкой, от которой зависит готовность всего организма и достижение эффективного результата после основных занятий. Разминочные упражнения постепенно разогревают мышцы, подготавливая тело и организм к нагрузкам. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

**Цели разминки**

Разминка – упражнения, выполняемые перед уроком с определенными целями. Разминочные упражнения ускоряют кровообращение, расширяет амплитуду движения суставов. Разминка способствует растяжки мышц тела, предотвращая травмы. Положительно воздействует на нервную систему. Улучшает настройку на занятие соматическими видами деятельности.

**Виды разминок**

1. Универсальная или общая. Выполняется перед любыми физическими упражнениями, подготавливая весь организм к тренировке.
2. Специальная. Направлена на максимальный разогрев мышц, которые будут прорабатываться на уроке.
3. Растяжка. Популярный вид разогрева тела, улучшает растяжимость мышц и подвижность суставов. Она выведена в отдельную группу, хотя ее элементы могут присутствовать в комплексе общей разминки.

**Основные правила всех видов разминки:**

Упражнения должны быть простыми.

Продолжительность занятия по разогреву тела нужно проводить около 15 минут.

Разминка по кругу – это комплекс шагов и бега, а также дополнительных упражнений совершаемых в движении по кругу. Круг это один из наиболее распространённых рисунков, используемых в танцах. Разминка по кругу не статичное, а динамичное действие позволяющее кроме разогрева освоить перемещение по всему залу, учит ребенка держать дистанцию и интервал, дает понимание того как вести себя в движении по направление внутри группы детей. Так же приучает ученика делать правильные чистые шаги.

**Шаги**

1. Простой шаг. По VI позиции, на сильную первую долю. Руки на поясе.
2. Шаг с носка. Стопа поднимается на 10-15 градусов в вытянутом положении, пальцы на стопе зажимаются. Шаги делаются максимально выворотно. Руки на поясе, во II,III,I позиции.
3. Простой шаг на пятках. Стопа сокращена, носок смотрит в потолок. Рабочая нога, делающая шаг вперед вытянута в коленях. По VI позиции. Простой шаг на полу-пальцах. На низких или высоких полу-пальцах. Рабочая нога, делающая шаг вытягивается в носке, пальцы зажимаются. По I или VI позиции. Чередование шагов на пятках и на полу-пальцах по 4 счёта.
4. Шаги на внутренней и внешней стороне стоп. Шаги делаются по VI позиции. Для дополнительной разминки стоп.
5. Простой шаг, с подъёмом и опусканием рук. С применением дыхания: вдох – выдох.
6. Простой шаг спиной по линии танца. Голова повернута направо.
7. Шаговый ход в присяде и на корточках (demi и grandplie). Силовой ход. Основная задача продвижение на корточках, умение держать корпус, в частности спину. Делается по VI позиции.
8. Шаги с наклонами вперед до пола. Разминка для мышц спины, ног. VI позиции, с обязательным обратным приведением корпуса в вертикальное положение. При максимальном наклоне вниз ладони касаются пола перед рабочей стопой, а вертикальном положении приводятся на пояс или поднимаются наверх.
9. Шаги с прогибом назад. Небольшой прогиб происходит на каждый шаг. Руки сомкнутые в кистях поднимаются наверх.
10. Шаги с перегибами корпуса в сторону: направо и налево. Перегиб осуществляется в момент, когда ноги находятся в IV невыворотной позиции. Руки при перегибе поднимаются наверх, параллельно корпусу.
11. Шаг с высоким подниманием колена. Рабочая нога вытягивается в носке, колено сгибается и приводится в положение passe у колена, носок рабочей ноги у колена опорной. Опорная нога на целой стопе или полу-пальцах. По VI позиции, невыворотно.
12. Шаг с захлестом ноги назад. По VI позиции на целой стопе или полу-пальцах. Нога, вытянутая в носке сгибается в колене и отводится назад сильно назад и вверх, колени рабочей и опорной ноги рядом.
13. Шаги с батманами или махами вперед на 90 и выше градусов. Руки в стороны для равновесия. На целой стопе и в дальнейшем на полу-пальцах.

**Бег**

1. Простой или спортивный бег по кругу лицом или спиной по ходу движения.
2. Бег с вытянутыми носками по I или VI позиции.
3. Бег с вынесением ноги вперед или назад на 45°. Колени и стопы вытянуты, бег по I или VI позиции. Руки на поясе.
4. Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц. По VI позиции.
5. Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».
6. Подскоки. Выполняется по По VI позиции. Рабочая нога приводится в положение passe. С зависание в воздухе. Колени и стопы обеих ног должны быть вытянуты.
7. Галоп лицом и спиной в центр круга с разных ног. Стопы и колени ног вытягиваются. Руки на поясе или вытянуты в стороны. Голова повернута по ходу движения или прямо.

**Музыкальное сопровождение**

Музыкальное может быть под живую музыку фортепьяно, баян или музыкальные треки. Музыка на шаги и бег может меняться. Музыка для круговой разминки рекомендуется активная, динамична на 2/4 или 4/4 с простой запоминающейся мелодией, с воодушевляющим характером.

Положение рук

Положение может быть на поясе, открыты в стороны, вытянуты вверх или вперед. Можно включить движения руками или головой в сопровождении шага или бега для развития координации.

**Дыхание.**

По мере освоения шагов следует познакомить детей с правильностью и регуляцией дыхания во время движения. Необходимо обратить внимание ребенка на постоянность дыхания, на то что дыхание может совершаться с разной скоростью, и ее можно регулировать и на то как и когда делать вдох и выдох. Например, вдох на 2-4 шага/бега и выдох на 2-4 шага. Это будет важным моментом в формировании выносливости у ребенка во время физических нагрузок. Регуляция дыхание поможет при нагрузках и напряжении во время занятий.

Для лучшего усвоения материала небольшой видеоматериал на эту тему.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wf64JGYv4wY>

<https://www.youtube.com/watch?v=lBudGke7O_U>