**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

 **Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 29.09.2020 г.

**Тема занятия:** Танцевальная азбука

**Задание:** Разучить комплекс упражнений

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

На занятиях музыкальной ритмикой применяют средства хореографии (позиции рук, ног, основные движения по позициям) для фор­мирования школы движений, совершенствования координации, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, а также как основные исходные положения.

Начинают осваивать хореографические упражнения с позиций рук. Различают четыре основные позиции:

- подготовительная позиция рук, служащая исходным положением. В этом положении руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх;

* 1-я позиция - руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опу­щены, пальцы одной руки на расстоянии 5 - 10 см. от пальцев другой;
* 2-я позиция - округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с 1-ой позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу;
* 3-я позиция - руки вверху (в поле зрения), кисти и локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Комплекс примерных упражнений для рук.

1. И.п. - стойка руки в подготовительном положении, голова опущена.

Музыкальный размер 4/4, 8 тактов на упражнение

1-2 такты - руки в первую позицию, голову прямо;

3-4 такты - руки в третью позицию, голову приподнять;

5-6 такты - руки в первую позицию, голову прямо;

7-8 такты - руки в подготовительное положение, голову опустить

9 - 16 - повторить упражнения.

2. И.п. - тоже.

Музыкальный размер 3/4, 4 такта на упражнение

1-й такт - руки в первую позицию, голову прямо;

2-й такт - руки во вторую позицию, голову направо;

3-й такт - повернуть ладони вниз (к полу), голову прямо;

4-й такт - руки в подготовительное положение, голову вниз;

5 - 8 - повторить упражнение с поворотом головы налево.

3. И.п. - стоя в третьей позиции правая перед левой, руки в

подготовительном положении.

1 - правую руку в первую;

2 - правую руку во вторую;

3 - правую руку в третью;

4 - и.п.;

5 - 8 - тоже с левой рукой.

4. И.п. – тоже.

1 - руки в первую;

2 - руки во вторую;

3 - руки в третью;

4 - и.п. Повторить 8 раз

5. И.п. - тоже.

1 - правая рука в первую;

2 - левая рука в первую;

3 - правая рука в третью;

4 - левая рука в третью;

5 - правая рука во вторую;

6 - левая рука во вторую;

7 - правая в подготовительную;

8 - и.п. Повторить 4 раза.

Упражнения для кистей рук

- сгибание кистей вниз вверх

- отведение кистей вправо влево

- кружение кистями наружу и внутрь

Упражнение надо выполнять не торопливо, но с максимальной амплитудой. Каждое упражнение выполнять 2-3 мин. При исполнении движений, предплечья должны оставаться неподвижны, плечи не поднимаются.

✅ Учитывая, что не у всех детей достаточно подвижны фаланги пальцев рук, рекомендуется упражнения, которые помогут руке быть подвижной, отзывчивой. Постепенное выпрямление и сгибание пальцев и кистей рук (кошка выпускает когти).

Исходное положение: руки согнуты в локтях, ладони вниз, кисти сжаты в кулачках и отогнуты вверх. Постепенно с усилием выпрямлять все пальцы верх и развести их до предела (кошка выпускает когти), затем без остановки вернуть кисти в исходное положение, постепенно снимая напряжение и делая упражнение более мягко.



Упражнения для пальцев рук



