

**Пояснительная записка**

Практический материал к программе «Художественное движение» был разработан для поддержания интереса учащихся на уроке, для художественно-физического воспитания.

Учеников должны привлекать сами занятия как таковые, а не желание возможно скорее изучить в совершенстве отдельные танцевальные и гимнастические движения или связки отдельных элементов. Весь материал скомпонован в ряд художественно-обработанных упражнений, содержание которых выражается одним или несколькими элементами. Например существуют упражнения, развивающие танцевальность, гибкость или слитность движений. Этим поддерживается неизменный интерес к занятию.

Практический материал, используемый на уроках танца

(«Художественное движение»)

Образно-игровые упражнения с использованием обще

развивающих движений.

**«Бочонок»**

И. П. Сидим на полу, колени прижаты к животу, обхватить их руками, нос в колени.

1 такт перекат на спину

2 такт возвращаемся в исходное положение

Повторяем 5 раз

**«Медвежонок»**

И. П. Сидим на полу, стопы вместе, колени в стороны, локти прижаты к коленям, спина прямая.

1 такт перекатились на правый бок

2 такт перекатились на спину

3 такт перекатились на левый бок

4 такт вернулись в исходное положение

**«Паучок»**

И. П. Сидим на полу, стопы вместе, колени в стороны, ладошки на коленях, локти в стороны, спина прямая.

1 такт наклон корпуса вправо, руками давим на колени

2 такт вернулись в исходное положение

3 такт наклон корпуса влево

4 такт вернулись в исходное положение

5 и 6 такт колени в стороны, наклоняем корпус вперед, руками перебираем по полу, тянемся вперед, вернулись в исходное положение

**«Ёжик спит»** ( 8т. по 2-е четв.)

И. П. Лежим на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди, руки обхватывают колени.

1 такт перекатились на правый бок

(ёжик воротится)

2 такт вернулись в и. п.

3 такт перекатились на левый бок

4 такт вернулись в и. п.

5 и 6 такт вытянули ноги и руки, кончиками пальцев ног и рук

(ёжик потянулся)

7 и 8 такт вернулись в и. п.

(ёжик спит)

**«Пружинка»** ( 8т. по 2-е четв.)

И. П. Сидим на полу, ноги прямые, спина прямая, руки за спиной, ладошки опираются об пол.

1 такт вытягиваем пальцы ног

(маленькая пружинка)

2 такт стопы на себя

3 и 4 такт повторяем

5 такт сгибаем колени

6 такт руками обхватываем стопу ноги

7 и 8 такт вытягиваем колени, руки держаться за кончики пальцев ног

**«Лодочка плывет»** ( 8т. по 2-е четв.)

И. П. Лежим на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты вперед.

1 такт поднимаем одновременно руки и ноги, образуя лодку

2 такт опускаем руки и ноги одновременно

3 и 4 такт повторение 1-2 такта

5 и 6,7,8 такт раскачиваемся вперед, назад

(лодочка поплыла)

**«Медуза»** ( 8т. по 2-е четв.)

И. П. Сидим на полу, колени прижаты к груди, руки на коленях, локти согнуты вниз, спина прямая.

1 и 2 такт выпрямляем локти рук, стопы отрываются от пола, держим равновесие

3 такт перекатились на спину

4 такт раскрыли руки и ноги на 45 градусов от туловища

5 такт сгибаем одновременно правую руку и левую ногу

6 такт сгибаем одновременно левую руку и правую ногу, а правая рука и левая нога выпрямляются

7 и 8 такт повторяем 5 и 6 такты

**«Конструктор»**

И. П. Лежим на спине, руки за головой, согнуты в локтях. Ноги прямые, носки натянуты.

1 и 2 такт сгибая правую ногу вытягиваем ее вверх, 90 градусов от туловища

(строит стены у дома)

3 и 4 такт возвращаемся в и. п.

5 и 6 такт тоже самое, но левой ноги

7 и 8 такт сгибая обе ноги, вытягиваем их вверх, одновременно руки вытягиваются тоже вверх на 90

градусов от туловища

9 и 10 такт расслабляем стопы и кисти и трясем ими

(землетрясение)

11 такт согнуты руки и ноги в коленях, прижали к груди

(дом сломался)

12 и 13 такт вытягиваем ноги и руки и тянемся кончиками пальцев рук и ног

(раскладываем конструктор)

14 и 15 такт медленно сгибаем руки и ноги

(сложили конструктор в коробку)

**«Любопытная кошка»** (16 т. по 2-е четв.)

И. П. Стоим на четвереньках

1 такт выгибаем спину вверх, подбородок прижимаем к груди

(кошка злится)

2 такт прогибаем спину вниз, подбородок наверх

3 и 4 такт повторяем 1 и 2 такты

5 такт сгибаем корпус направо, голова смотрит на хвостик

6 такт сгибаем корпус налево, голова смотрит на хвостик

7 и 8 такт повторяем 5 и 6 такты

9 такт садимся на пяточки, корпус отпускаем на пол, руки вытянуты вперед

(кошка злится)

10 и 11 такт делаем волну корпусом по полу и выпрямляем руки, вытягиваем корпус вверх, ноги прямые

12 и 13 такт повороты головы вправо и влево

14 и 15 такт волна корпусом обратно, садимся на пяточки, спина прямая

16 такт шипим как кошка, показывая коготочки

**«Змея»** (16 т. по 2-е четв.)

И. П. Сидим на полу, спина прямая, ноги в стороны, носки натянуты. Руки согнуты, ладошки вместе

1,2,3 такт вытягивая руки вверх, рисуем змею в воздухе

4 такт потянулись наверх

5 и 6 такт наклоняемся к правой ноге, ладошки вместе, тянемся к кончикам пальцев правой ноги

7 и 8 такт наклоняемся к левой ноге, ладошки вместе, тянемся к кончикам пальцев ног левой ноги

9 такт вытянулись корпусом вверх

10 и 11 такт наклоняем корпус на пол, руками тянемся вперед по полу

12 и 13 такт лежим на полу, ноги в стороне, пальцы натянуты, руки тянутся вперед

14, 15,16 такт подняли корпус вверх, согнули колени, обхватили колени руками, голова вниз

(змея испугалась)

**«Мягкие ноги или тихо в доме»** (16 т. по 3 четв.)

И. П. Стоим. Пятки вместе, носки, ноги врозь. Руки вдоль туловища, спущены вниз.

1 и 2 такт demi-plie

3 и 4 такт повторение

5 такт соединяем носки ног VI позиции

6 и 7 такт grand-plie по VI поз., руки вытягиваем перед собой

8 и 9 такт вытягиваем колени, корпус наклоняем вниз, руками стараемся достать пол, корпус расслаблен

10 и 11 такт плавно вверх

12 и 13 такт отводим правую ногу во II невыворотную поз. Делаем demi-plie, правая рука в сторону

14 и 15 такт повторяем все в левую сторону

16 такт И. П.

**«Часы»** (26 т. по 2-е четв.)

И. П. Стоим. Пятки вместе. Носки врозь. Руки вдоль туловища, опущены вниз.

1 и 2 такт круг правой рукой

3 и 4 такт круг левой рукой

5-8 такт повторение

9 такт руки поднимаем в стороны во II поз.

10 такт опускаем руки вниз

11 такт повторение 9 акта

12 такт стоим, руки во II поз.

13 такт разворот корпуса вправо

14 такт вернулись обратно

15 такт разворот корпуса влево

16 такт вернулись обратно

17-19 такт bat. Tandu в сторону правой ногой

20 и 21 такт bat. Tandu в сторону левой ногой

22-25 такт повторение

26 такт И. П.

**«Робот»** ( 16т. по 2-е четв.)

И. П. Стоим. Ноги по VI поз. Руки вдоль туловища

1 такт поднимаем правую ногу в сторону на 45 градусов от пола, корпус одновременно с ногой

наклоняется налево. Нога и корпус составляют одну линию.

2 такт вернулись в и. п.

3 такт поднимаем левую ногу в сторону на 45 градусов от пола, корпус одновременно с ногой

наклоняется направо. Нога и корпус составляют одну линию

4 такт приходим в и. п.

5-8 такт повторяем первые 4-е такта

9 такт наклоняем корпус вперед на 90 градусов. Руки вдоль туловища, смотрим вперед

10 такт вернулись в и. п.

11 и 12 такт повторяем 9-10 такты

13 и 14 такт встаем на полупальцы по VI позиции, поворот на 360 гр., перебирая стопами

15 и 16 такт releve, руки сгибаем в локтях, голова прямо

**«Паук на охоте»**

И. П. Стоим по VI позиции

1 и 2 такт присели на правой ноге, руки поставили на пол, левая нога прямая вытянута в левую сторону

3 и 4 такт перебирая руками, переместились с правой ноги на левую, правая нога в стороне вытянута

5 и 6 такт перебирая руками перемещаемся вперед, ноги в VI в поз., опираемся на кончики пальцев ног,

Пришли в упор лежа

7 и 8 такт возвращаемся в упор сидя

9 и 10 такт вытянулись, ноги в II невыворотной позиции, присогнуты, руки согнуты в локтях, пальцы

расстопыренны

11-14 такт покрутились вокруг себя

15-16 такт пришли в и. п.