Педагог дополнительного образования Милешина Е.В.

Дистанционное обучение по дополнительной программе «Танцевальная мозаика» (группы 1,2,3 ПФДО)

**ВНИМАНИЕ! ВСЕЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ СТРОГО ПОД КОНТРОЛЕМ РОДИТЕЛЕЙ ИЛИ ВЗРОСЛЫХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ.**

**БЛОК 1 . СТРЕЙЧИНГ. ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА**

**Занимайтесь два раза в неделю, выполняя все упражнения по порядку ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛЫХ!!! Повторите комплекс, выполняя упражнения с другой стороны, не менее 8 раз.**

**1. Плие с касаниями пола**

Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер.

Встаньте прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститесь в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднимите правую руку, затем опустите и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.

**2. Глубокий выпад**

Работают мышцы ягодиц и спины.

Выполните выпад левой ногой вперед. Левое бедро должно быть параллельно полу. Упритесь руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отведите назад левое плечо и поднимите левую руку. Вернитесь в исходное положение и приступайте к выполнению следующего упражнения.

**3. Голубь**

Работают мышцы-сгибатели бедер, мышцы ягодиц и пресса.

Опустите левое колено на пол рядом с правой рукой, ступня левой ноги на полу под правым бедром. Опустите правое бедро как можно ниже к полу (попытайтесь положить его на пол), опустите плечи и подтяните голову и грудь, спина прямая. Зафиксируйте эту позу и далее переходите к выполнению следующего упражнения.

 **4. Собака мордой вниз**

Работают мышцы спины, ног и плеч.

Поднимите бедра так, чтобы ваше тело напоминало перевернутую букву V. Поднимите левую ногу до образования прямой линии с руками. Далее подтяните левое колено к груди и опуститесь в выпаде. Выполните 8 повторов всей последовательности движения (упр. со 2 по 4).

 **5. Повороты с растяжкой**

Работают мышцы шеи и плеч.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Заведите правую руку за спину и опустите ее ладонью от себя. Соедините ладони за спиной. Сведите лопатки и согните локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклоните голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполните 8 повторов.

 **6. Наклоны с подъемами рук**

Работают мышцы плеч, ног, груди и спины.

Встаньте прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Поверните корпус влево. Соедините руки за спиной в замок. Наклонитесь вперед и одновременно поднимите руки. Вернитесь в исходное положение. Выполните 8 повторов.



**1.Наклон с опорой на стену**

Растягиваем ягодицы, мышцы бедер и спины.

Исходное положение: Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях.

Техника выполнения: Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.

**2 Выпад с наклоном вперед**

Растягиваем мышцы бедер.

Исходное положение: Встань прямо, руки вдоль корпуса. Согни правую ногу, а левой сделай шаг назад и встань на колено.

Техника выполнения: Спину держи прямо, ладонями упрись в пол и, наклоняясь вперед, старайся опустить таз как можно ниже. А теперь попробуй положить на пол локти. Выполни в другую сторону.

 **3 Наклон назад**

Растяжка для мышц бедер и живота.

Исходное положение: Встань на колени, выпрями носки, стопы расположи шире таза.

Техника выполнения: Сначала сядь на ягодицы, а затем ложись на спину.

  **4 Наклон к ногам**

Растяжка приводящих мышц бедер.

Исходное положение: Сядь и разведи ноги максимально широко.

Техника выполнения: Сохраняя спину прямой, без рывков наклоняйся вперед.

**5 Уголок**

Растяжка мышц бедра и подколенных сухожилий.

Исходное положение: Сядь, держи спину прямой, одну ногу вытяни, другую согни в колене и приведи стопу к внутренней поверхности бедра.

Техника выполнения: Не округляя спину, тянись грудью вперед, пытаясь захватить носок. Выполни упражнение в другую сторону.

**Блок 2. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРКИС**

***Экзерси́с*** *– «упражнение». Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока* ***классического*** *танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.*

1. ***Позиции ног.***

I — обе ступни, повернутые совершенно выворотно, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию;

II — ступни также на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни;

III — ступни соприкасаются (выворотно) пятками, которые заходят одна за другую до полуступни; IV — аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага;

V — ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги (рис. 2).

1. ***Позиции рук***

Подготовительная позиция – руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны

I — сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя, локти не провисают;

II — руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть вперед корпуса и немного ниже плеч. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед.;

III – принцип 1 позиции, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса. Ладони смотрят вниз, локти отведены в стороны.

1. **Рlié (плие) во всех позициях**. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов. На счет 1-2 плавно присесть, не отделяя пяток от пола, на счет 3-4 плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени. Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик – над пятками, плечи расправлены.
2. **Battements tendus (батман тандю)**, вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. На счет 1 скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно вытянув носок. На счет 2 скользящим движением подтянуть правую ногу в исходное положение. По этому принципу движение исполняется вперед и назад, с левой ноги. С этим движением органически связан - **battement tendus jetés** (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков. На счет 1-и скользящим движение вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на 25⸰, сильно вытянув носок. 2-и пауза. 3-и скользящим движением вернуть ногу в исходное положение, зацепив носком пол при опускании. 4-п пауза
3. **rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер),** круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног. ИП- 1 позиция. На счет 1- скользящим движение вывести правую ногу вперед на носок. 2- не отрывая носок, отвести правую ногу в сторону, 3- не отрывая носка от пола , отвести правую ногу назад, 4 – вернуть исходное положение

**БЛОК 3. ИЗУЧЕНИЕ МОРДОВСКОГО ТАНЦА**

**Положения рук**

1. Руки разведены довольно широко в стороны; пальцы рук собраны в кулак в слегка расслабленном состоянии; большой палец, не сгибаясь, прижимается к указательному; руки опущены ладонями вниз.

2. Руки согнуты в локтях на 90градусов и подняты вверх; пальцы плотно собраны, большой палец прижат к указательному, ладони развернуты наружу.

3. Левая рука находится на талии, а правая  кисть обхватывает пальцы левой, локти поданы вперед.

4. Правая рука с пальцами, сжатыми в кулак, находится на талии ладонью вниз и наружу, левая согнута в локте, прижата к затылку ладонью вверх. Корпус немного повернут вправо.

**Позиции ног**

- свободная: пятки вместе, носки симметрично разведены в стороны на ширину плеч;

- вторая невыворотная: ноги расставлены в стороны на ширину стопы. Стопы расположены параллельно друг к другу;

- третья невыворотная: пятка одной ноги ставится к середине стопы другой. Носки направлены в стороны;

- четвертая невыворотная: ступня одной ноги параллельна и находится впереди другой на расстоянии стопы. Носки стоп направлены вперед;

- шестая невыворотная: стопы стоят рядом, пятки и носки сомкнуты.

**Основной шаг с каблука на всю стопу**

И. п. – VI позиция ног. Руки могут быть во всех положениях.

Раз: шаг правой ногой вперед на ребро каблука.

И: правая нога переводится с ребра каблука на всю стопу, пятка левой ноги в этот момент поднимается, тяжесть корпуса переносится вперед.

Два: левая нога проводится по VI позиции вперед на ребро каблука.

И: пауза.

Движения продолжаются с левой ноги.

 Особенностью этого шага является плавность перехода с каблука на всю стопу при сильно подтянутом корпусе.

**Переход ног из позиции в позицию**

И. п. – VI позиция ног. Руки могут быть во всех положениях.

Раз – И: правая нога с приподнятым от пола носком поворачивается в правую сторону на ребре каблука и приходит в нормальную позицию (пятки вместе).

Два – И: левая нога приводится к правой всей стопой по полу в VI позицию, одновременно делается небольшое demi plie (движение может исполняться в повороте как в правую, так и в левую сторону).

 Это плавный ход и делается он за счет небольшого приседания. Корпус статичный, сильно подтянут.

**Боковой ход по второй невыворотной позиции с demi plie**

И. п. – VI позиция ног. Руки могут быть во всех положениях.

Раз – И: battement tendu в сторону в невыворотную вторую позицию носком ноги в пол.

Два – И: пятка правой ноги опускается на пол, фиксируя вторую невыворотную позицию ног.

Три – И: пятка левой ноги отрывается от пола, фиксируется вторая невыворотная позиция ног.

Четыре – И: левая нога подводится к правой в VI позицию по правилам battement tendu, одновременно делается маленькое demi plie.

**Шаг с поворотом корпуса на 180 градусов**

И. п. - VI позиция ног, правая нога согнута в колене, поднята на уровень щиколотки левой, стопа сокращена. Руки могут быть на талии или свободны.

Раз:  правой ногой шаг в сторону во вторую невыворотную позицию с поворотом корпуса на 180 градусов вправо с ударом, левую ногу поднять на уровень щиколотки правой, стопа сокращена. Ноги согнуты в коленях;

И: полупальцами левой  ноги удар по шестой позиции;

Два - И: движение повторяется с левой ноги влево.

Особенность этого шага в том, что корпус поворачивается в ту сторону, в которую делается шаг, а голова- в противоположную. Шаг исполняется и по второй невыворотной позиции.

**Повороты на ребре каблука**

И. п. - VI позиция ног, руки в горизонтальном или вертикальном статичном положении. Корпус прямой.

Раз:  ноги согнуть в коленях.

И:  встать на ребра каблуков, выполнить поворот корпуса на 90 градусов вправо. Ноги выпрямить;

Два - и: движение повторяется на « раз – и».

Особенность поворота заключается в том, что он может быть исполнен на 90, 180, 360 градусов и более.

**Притопы**

И. п. - VI позиция ног, руки свободны, корпус прямой или наклонен вперед.

Раз:  правой ногой удар в шестую позицию, левая поднимается на уровень щиколотки правой, стопа сокращена;

И:  левой ногой удар в шестую позицию, правую ногу поднять на уровень щиколотки левой, стопа сокращена.

Два – и:  правой ногой удар по шестой позиции.

Особенность притопов заключается в том, что они исполняются только на согнутых в коленях ногах и, как правило, в конце хореографической комбинации.

**БЛОК 4.Просмотр и изучение хореографических композиций ансамбля народного танца «Лейне»**

<https://www.youtube.com/watch?v=AvbGPjhKYak&list=RDAvbGPjhKYak&start_radio=1&t=93>

<https://vk.com/videos-82319897?z=video-82319897_171439896%2Fclub82319897%2Fpl_-82319897_-2>