**4 апреля (суббота) коллектив «Тип-Топ»**

Тема: « Разминка в хореографии».

 Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке и исполнение разминочных танцевальных связок. Все движения выполняются под ритмичную музыку, дети сами считают и запоминают последовательность движений. Благодаря такой подготовке, ребята чувствуют ритм, развивают память, готовы к нагрузкам. Разминка выполняется в течение 15 минут.

1. Хороводный шаг – Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку, шеи вытянуты, смотрим прямо, носочек тянем.

2. Ходьба на носках с поочерёдным вытягиванием прямой руки вверх –Спинки прямые, руки вытягиваем, стараемся до тянуться высоко-высоко, смотрим прямо.

3. Ходьба на пятках – Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку. Руки на поясе, пальчики собрали вместе, животики втянуты.

 4. Лёгкий бег на полупальцах – Бежим легко, смотрим прямо, животики подтянули, шейки вытянули.

6. Бег с захлёстом голени – Руки за спиной, побежали быстрее, стараемся пяткой достать рук».

 7. Дыхательное упражнение. Восстановление дыхания - шагаем на месте, через нос делаем вдох, через рот выдох.

**4 апреля (суббота) коллектив «Зарики»**

Тема: «Отработка танцевальных движений в танце «Шагом марш».

 1. 2 приставных шага в право и сесть на продольный шпагат. Повторить 8 -10 раза.

 2. Повороты кругом на 4 счета.

**6 апреля (понедельник) коллектив «Сюрприз»**

Тема: « Разминка в хореографии».

 Разминка направлена на разогрев различных групп мышц, подготовку к растяжке и исполнение разминочных танцевальных связок. Все движения выполняются под ритмичную музыку, дети сами считают и запоминают последовательность движений. Благодаря такой подготовке, ребята чувствуют ритм, развивают память, готовы к нагрузкам. Разминка выполняется в течение 15 минут.

 1. Хороводный шаг –Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку, шеи вытянуты, смотрим прямо, носочек тянем.

 2. Ходьба на носках с поочерёдным вытягиванием прямой руки вверх –Спинки прямые, руки вытягиваем, стараемся до тянуться высоко-высоко, смотрим прямо.

 3. Ходьба на пятках – Спинки прямые, макушкой тянемся к потолку. Руки на поясе, пальчики собрали вместе, животики втянуты.

 4. Лёгкий бег на полу пальцах – Бежим легко, смотрим прямо, животики подтянули, шейки вытянули.

 6. Бег с за хлёстом голени –Руки за спиной, побежали быстрее, стараемся пяткой достать рук».

 7. Дыхательное упражнение. Восстановление дыхания - шагаем на месте, через нос делаем вдох, через рот выдох.

**8 апреля (среда) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

Тема: «Продолжение предыдущей темы»

Выполните, пожалуйста, разминку по видео.

youtube.com

https://youtu.be/UCy6cIcoGTA

**10 апреля (пятница) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

Тема: «Партерная гимнастика»

 Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров

youtube.com

 Дети 5-6 лет. Часть: партерная гимнастика.

**11 апреля (суббота) коллектив «Тип-Топ».**

Тема: «Продолжение предыдущей темы».

 Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, историко-бытового, современного и других направлений танцев.

youtube.com

<https://youtu.be/1eMolk54CIc>