

## Танцевальная разминка.

Разминка выполняется в течение 15 минут.

Начинаем разминку с поклона.

### **Первое упражнение.**

Становимся в первую позицию, руки на поясе. Делаем деми-плие (приседание на двух ногах, пятки остаются на полу) и добавляем работу головой вперед-назад-вправо-влево. После этого становимся в шестую позицию и начинаем разминку стоп. На счет 1-подъем на полупальцы, на счет 2 – сгибаем колени, но пятки на пол не ставим, счет 3-ставим пятки на пол, 4 – выпрямляем колени. Все это повторяем несколько раз, затем делаем в обратную сторону.

Делаем **следующую связку** (ноги на ширине плеч) - наклон вправо, левая рука сверху - корпус параллельно полу («столик») вправо – наклон к правой ноге – наклон посередине, обе ладони на полу. То же самое повторяется в левую сторону. Делаем сначала каждое движение на 8 счетов, затем на 4, на 2 и на 1 счет. Затем собираем ноги в шестую позицию, кладем руки на пол, стоим 8 счетов, затем тянемся носом к коленям, стоим 8 счетов. Все это выполняется с прямыми коленями.

**Следующее упражнение** – разминка для ног. Садимся на правую ногу, левая нога отставлена в сторону. Обе пятки стоят на полу. Правая стопа стоит выворотом (по первой позиции, колено смотрит в сторону), носок левой ноги смотрит вверх. Затем вырастаем наверх, левую ногу стараемся не сгибать, прямые руки собраны перед собой в замочек. Встали наверх, обе коленки прямые, и садимся на левую ногу. После повторения несколько раз, усложняем упражнение. 4 счета сидим на правой ноге, затем разворачиваемся к левой ноге, колени должны быть собраны вместе, тянемся корпусом к левой ноге. Это занимает еще 4 счета. Затем опять возвращаемся в первоначальное положение (сидим на правой ноге, левая отставлена в сторону), сидим еще 4 счета. И последние 4 счета – это переход через верх с правой ноги на левую. Повторяем упражнение несколько раз.

**Следующее упражнение.** Садимся на корточки, руки ставим на пол. Коленями на 4 счета работаем вправо и влево, затем ноги уезжают вправо, остаемся стоять на левой руке, правую руку поднимаем наверх (своеобразная планка на одной руке. Только дети должны быть повернуты к зеркалу). Постояв несколько счетов на одной руке, ставим правую руку на пол, подходим руками к ногам, колени ровные. И повторяем все в левую сторону. Затем усложняем упражнение. Когда дети уже встали в планку и подняли руку наверх, поднимаем ногу. Стараемся устоять в таком положении 8 счетов. Затем повторяем все в другую сторону.

**Следующее упражнение** – прыгаем «лягушку». Сели на корточки на пол, ноги в шестой позиции, затем выпрыгиваем наверх, руки в сторону, ногами пытаемся показать шпагат. И снова садимся в 6 позицию.

Затем упираемся ногами в пол, ноги закидываем наверх, раскрывая в шпагат. И возвращаемся в исходное положение.