

## Задания для повторения

### РАЗМИНКА (РАЗОГРЕВ) ПО КРУГУ

#### РИТМИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: Plié с поворотом корпуса

Упражнение 2: Battement tendu с притопами и хлопками

Упражнение 3: Поднятие на полупальцы и работа рук

Упражнение 4: Наклоны и повороты корпуса с поднятием на полупальцы

Упражнение 5: Комбинация с plié и поднятием ноги

Упражнение 6: Носок – пятка и хлопки

Упражнение 7: Прыгаем и маршируем (на координацию)

Упражнение 8: Веселые уточки (на координацию)

Упражнение 9: Танцевальный шаг с хлопками

Упражнение 10: Plié и battement tendu с координацией рук

Упражнение 11: Соскок и танцевальный шаг

Упражнение 12: Прыжки с координацией рук и хлопков.

#### Основные:

- ходьба - бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, топающим шагом, вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), ходьба на четвереньках;

- бег - легкий, ритмичный, передающий различный образ ("бабочки", "птички", "ручейки" и т.д.);

- прыжковые движения - на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп - "лошадки", подскоки.

характер, способ движения.

Партерная гимнастика.

\* упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», «лодочка», «колечко», «мостик»;

\* упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с использованием стихов (логоритмики)

\* упражнения для стоп – вытягивание носочков, кручение