Понеділок , 4 травня 8 клас

Ритміка (Стрижак)

Тема. Міміка та жести : етюди, що висловлюють страждання і печаль.

1. Ритміко-гімнастичні вправи:

- вправи для голови: нахил голови вправо-вліво, вперед-назад, кругові повороти голови вліво-вправо.

- вправи для плечей: почергове піднімання плечей вгору, піднімання обох плечей разом, кругові рухи плечима вперед-назад.

- вправи для тулуба: нахили тулуба вправо-вліво, вперед-назад.

- присідання

2. Вправа для встановлення дихання:

Ходьба з уповільненням темпу. Під час неї руки підняти через сторони вгору – вдих, і повільно опустити вниз – видих (повторити 4 – 6 разів).

3. Вправи в сидячому положенні:

- нахил тулуба вперед (руками достаючи носочки пальців ніг),

- вправа «чайка» лежачи на животику почергове підняття ніг (руки на ліктях).

4. Ритмічні вправи

1) Почерговий перекат ніг з носочка на п’ятку(ноги в 6 позиції

руки зігнуті в ліктику і зап’ястя в кулачок).

2) Крокування на місці з високим підняттям колін.

3)Почерговий показ ніг вперед:носочок-п’ятка-носочок (ноги в І позиції ,руки на поясі).

4) Почерговий показ ніг в сторону .

5) Стрибок вгору з широким розведенням колін.

6) Стрибок вправо-вліво з нахилом тулуба вперед (руки на поясі).

7) Стрибок вгору з розведенням ніг в сторони.

8) Повороти стрибком вправо-вліво з відкиданням почергово ніг назад.

9) Вправа для розминки зап’ясть рук (руки прямі над головою,нахили зап’ястями рук в сторони).

10) Нахил тулуба донизу (торкаючись руками підлоги).

2. Основна частина.

Кожному з вас потрібно відтворити етюд, що висловить страждання і печаль.