07.05.2020. 4 клас Лікувальна фізкультура.

**Тема. Відтворення музичних розмірів 2\4, 3\4, 4\4 оплесками в долоні.**



**Полька з оплесками.**

Музика – полька.

Музичний розмір – 2\4.

Вихідне положення: хлопчик стоїть спиною,а дівчинка – обличчям.

Руки хлопчика розведені на рівні другої позиції, руки дівчинки покладені зверху долонь хлопця.

*1-2- й такти.* Виконуються три рухи «галопу» проти лінії танцю з приступом. Рух галопу хлопчик виконує з лівої, а дівчинка - з правої ноги.

*3-4- й такти.* Рух «галоп» виконується в протилежний бік.

*5-8- й тикти*.Повторюються рухи 1-4 тактів.

*9-10- й такти.* Виконавці стають у шосту позицію,виконують оплески в долоні три рази (оплески виконуються на рівні плечей поперемінно: сплескування у хлопця починаються біля лівого плеча, у дівчинки – біля правого).

*11-12- й такти.* Виконуються оплески в такій послідовності: три сплески по колінах, які напівзігнуті, три оплески перед грудьми, ноги в колінах витягуються.

*13-14- й такти*. Повторюються рухи 11-12 тактів.

*15- й такт.* Виконується крок – випад убік з одночасним плесканням у долоні на рівні плечей.Хлопчик виконує рух з лівої ноги ліворуч, а дівчинка - з правої ноги праворуч.

*16- й такт.* Приставити ногу у шосту позицію (у дівчинку-праву, у хлопця – ліву).Руки кладуть на пояс.

*17-18- й такти.* Повторюються рухи 15-16 тактів,тільки в протилежний бік.

*19- й такт.*Виконуються три оплески перед грудьми,злегка присівши.

*20- й такт.*Випроставшись, виконуємо три оплески перед грудьми.

*21-24- й такти.*Хлопчик виконує підстрибування на місці, руки на поясі. Дівчина підстрибує навколо себе, руки на поясі.