**Повторение и отработка танцевально материала и комбинаций. (12.04.22)**

*Разминка*

* Упражнение для шеи «Часики»
* Упражнение для рук и плечевого пояса (Круговые движения)
* Упражнение для ног и тазового пояса,
* Одновременное и поочередное вытягивание и сокращение стопы,
* Круговые движения стопами, проходя через I,II,V поз – ног,
* Махи ногой на 900,
* Виды шпагатов (продольный, поперечный)

*Растяжка.*

1. Встать прямо, ноги слегка расставить и присогнуть. Сначала поднять наверх одну руку и потянутся за воображаемым предметом. Затем руку свободно «уронить» вниз. Голова чуть запрокинута, тоже выполнить с другой рукой.
2. Сесть, развести ноги, ладони на затылке.

Наклонить верхнюю часть туловища вперед, медленно потянутся к правому колену. Медленно вернутся в И.П., затем потянутся к левому колену.

3. Встать на четвереньки руки прямо. Затем вытянуть П.Р. вперед и Л.Н. назад до горизонтального положения и хорошо потянутся. Повтор с другой рукой и ногой.

4. Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены Медленно поднять П.Н. до прямого угла, затем перевести ее в сторону, касаясь пола. Затем выполнить движение в обратном порядке и с другой ноги.

5. Упражнение «Кошка» (потянутся), «Собака» (на растягивание мышц спины)

6. Упражнение «Складка» (на растягивание мышц спины и внутренние мышцы ног).

7. Глубокие приседания по VI позиции и широкой II позиции ног (для тазобедренного сустава).

8. Наклоны вперед в положении ноги врозь.

9. Растяжка икр.

***2. Самостоятельное повторение разученных номеров:***

Группа 1- «Лягушачий хор», «ДО-РЕ-МИ»

Группа 2- «Кружева», «Там за рекой»

Группа 3 «Зорька алая»