

## Для средней группы (мальчики)

### Тема занятия «Изучение комбинации хлопушки»

«Хлопушка» - является одним из основных и очень распространённых элементов русского народного танца.



Они состоят из различного количества и разнообразных сочетаний из хлопков и ударов. При выполнении «хлопушек» как удар, так и хлопок должны быть сильными и чёткими, а ладонь при этом крепкой и напряжённой.

При исполнении «хлопушек» локти отведены от корпуса, после удара и хлопка руки быстро и широко разводятся в стороны, локти не должны быть «привязаны» к корпусу, они не прикасаются к нему.

Итак, сначала тщательно разогреваем мышцы.

Выполняем разминку, которая включает в себя: ходьбу на полупальцах (16 шагов), на пятках (16), бег с броском ноги назад (16), подскоки (16), ходьба в приседе (16).

Повторяем комбинацию деми и гран плие (маленькое и большое приседание).

"Отжимание" 16 раз по 2 подхода.

"Складка" 3 раза по 1 минуте.

Работа стоп из положения сидя.

Разминка закончена.

Приступаем к изучению комбинации «хлопушки».

Внимательно посмотрите, прослушайте видео по следующей ссылке

<https://youtu.be/cfXKkBw1kn4> разобрать надо только хлопушки (дробь по видео учить не нужно).

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на **Viber** или на электронную почту [mikhlv1970@yandex.ru](mailto:mikhlv1970@yandex.ru)