# 26.03.2020 Сводная группа № 5

**Теория: Построение и перестроения**

Построение и перестроения организует и дисциплинирует танцоров, развивают навык ориентации в пространстве.

С этими действиями вы сталкиваетесь на протяжении всего занятия (и не только танцевального). Так, перед началом занятия вы строитесь в шеренгу для беговой разминки, или на середине зала в шахматном порядке; для разучивания новых движений – чаще всего в колонны; в ритмических упражнениях используется построение по кругу, по диагонали, врассыпную и другие.

**Построение на месте**

В зависимости образа в танце, вам приходится двигаться в строю. Для этого нужно учиться организованно – быстро, точно, без суеты и толкотни – строиться, перестраиваться, а также двигаться, не мешая друг другу и соблюдая определённый строй.

Строиться надо уметь как в заранее указанном порядке (например, по росту или по группам), так и свободно (не по росту), выполняя задание, которое дается всему коллективу.

Строиться в круг удобно и легко из шеренги. Держись за руки: ведущий и последний бегут навстречу друг другу, увлекая за собой остальных, и замыкают круг.

Делаем сужение и расширение круга, сохраняя равнение.

Нужно привыкать стоять в кругу на равных расстояниях; вначале это расстояние мы выравниваем (говорим – на вытянутые руки, например), взявшись за руки, а затем на глаз - сами. Также надо обращать внимание на правильную форму круга («как солнышко»). Вы все знаете разницу кругом («как солнышко») и овалом («как яичко»).

**Повороты на месте.** Вы знаете это действие. Мы обычно поворачиваемся налево, направо, на ¼ и половину (90 и 180 градусов).

**Перестроение в движении из круга в колонну –** вы идёте по кругу, ведущий останавливается, и строитесь в колонну.

Итак, какие построения и перестроения мы используем? Посмотрите на схемы. Мальчики – синие треугольники, девочки – красные полукруги.

**Шеренга –** стройный ряд детей, стоящих плечом к плечу, смотрящих в одну сторону.



**Колонна** – стройный ряд детей, стоящих друг за другом и смотрящих в затылок друг другу.

**Колонна пар** – две колонны по одному, построенных рядом; они образуются парами детей, стоящих в затылок, пара за парой.

**Цепочка** – колонна детей, взявшихся за руки.

**Построение в шахматном порядке –** длявыполнения упражнений на середине дети должны стоять в шахматном порядке. Можно чередовать линии – линия девочек, линия мальчиков и т.д.



**Врассыпную –** при построении дети должны занимать всё имеющееся пространство, соблюдая дистанцию, необходимую для свободы движения.

**Круг**:

а) лицом или спиной к центру, плечом к плечу;



б) плечом к центру, лицом по линии круга;



в) два концентрических круга – строятся обычно из пар, расположенных по кругу и повернувшихся лицом друг к другу.

**Движение по залу**

**Движение по залу в любом направлении (врассыпную)** – движение в разных направлениях, не сталкиваясь друг с другом и заполняя всё пространство. (без картинки)



**Диагональ** – движение по одному или парами из одного угла в противоположный угол зала.



**Перестроение в движении из колонны в колонну пар** – дети идут по залу, на середине зала расходятся направо и налево, обходят зал, снова встречаются на середине зала и строятся в колонну пар. (как в танце ПОЛОНЕЗ)



**Фигурные построения**



**«Змейка»**



**«Гребёнка»**

**«Завиток»**

Это беспрерывное спиральное движение уменьшающимися кругами к центру круга. Между кругами должно быть расстояние для свободного прохода в обратном направлении.

**Практическое задание:**

1. Выполните разминку и сделайте записи нормативов в своем «Дневнике танцора»;
2. Нарисуйте схематично в этой тетради следующие перестроения:

 - построение «В шахматном порядке»;

 - перестроение «Гребенка»;

 - перестроение из линии «В диагональ».

3. Найдите в теоретической части перестроения, которые вам знакомы и те, которых вы еще не знаете. Запишите те и другие отдельными столбиками.

 4. Посмотрите видео, найдите в нем разные варианты построений и перестроений и зарисуйте их в «Дневнике танцора». Подпишите, какой танец соответствует каждому их них.

<https://www.youtube.com/watch?v=jKgK1DoKqW8&list=PLL4ZGmaYKxoQawGVlEESvkQbccaP3foXf&index=3>