Подготовительные упражнения для разогрева мышц:

- танцевальный шаг с носочка.

- шаги на полупальцах и пятках.

- шаг «цапля».

- танцевальный марш.

- танцевальный бег с высоким подниманием колена с захлёстом назад,вперед.

Разминка на середине зала.

Упражнения для разогрева мышц всего тела:

- наклоны головы(вперед, назад, в стороны, к плечу.

- вращения плечами( вперед, назад, поочередно)

- наклоны корпуса в сторону, вперед.

- круг плечами, бедрами.

- «восьмерка».

- «волна».

- «пружинка».

- «самолетик».

Упражнения в партере.

Дети берут коврики и садятся на пол.

Упражнения на укрепление и развитие мышц голеностопа:

- сокращение и натянутость стопы («утюги-стрелочки»);

Упражнения на выворотность:

- «бабочка», «бабочка» с наклоном корпуса вперед.

- «лягушка».

Упражнения на растяжку ног:

- «складка».

- поочередное поднимание ног, держа ногу за стопу, вперед.

- наклоны всторону и вперед (ноги максимально разведены в стороны).

- «пружинка».

Упражнения на расслабление мышц тела после нагрузки. Дети встают в две линии в шахматном порядке и исполняют упражнение «Дышим».

Поклон.