***ЗУМБА ДЛЯ ДЕТЕЙ - ВЕСЕЛАЯ И ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА С ТАНЦАМИ***

**Базовые (основные) шаги зумбы (средняя группа)**

1. Пританцовывание

Базовым движением в зумбе для начинающих является шаг на месте, напоминающий марш. Это упражнение еще можно назвать пританцовыванием. Выполнять его нужно практически непрерывно в течение всего занятия.

Руками в это время можно делать другие движения. Для этого нужно обладать достаточно хорошей координацией. Поэтому начинающим стоит как следует освоить рассматриваемый базовый шаг.

Затем можно **подключить верх тела**, выполняя такие движения:

1. Встать ровно, ноги вместе.

2. Чуть согнуть в колене правую ногу, одновременно вытягивая в сторону правую руку. Левую руку нужно согнуть и оставить сбоку от тела.

3. После этого необходимо выпрямить правую ногу и слегка согнуть левую, вместе с тем поменяв руки.

К тому же руку можно вытягивать не в сторону, а вверх.

2**. Приставные шаги** (средняя группа)

Еще одно простое базовое движение из зумбы - приставные шаги. Необходимо делать по два шага вправо, а затем - влево. Желательно, чтобы движения соответствовали ритму музыки.

3**. Базовые шаги с разворотом корпуса на пятках и носках** (старшая группа)

1. Исходное положение: Ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.

2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, поворачиваемся на пятках, разворачиваем корпус вправо.

3. На счет «два»: встаем на носки и разворачиваем корпус влево. Согнутые в локтях руки при этом активно помогают разворачивать корпус

4. На счет «три»: разворот корпуса вправо.

5. На счет «четыре»: разворот корпуса влево.

6. На первые четыре такта исполнитель продвигается в правую сторону, на вторые четыре такта – возвращается в прежнюю позицию, то есть продвигается влево. (Как будто танцует твист).

4. **Базовые шаги с хлопками** (старшая группа)

1. Исходное положение: Ноги вместе, руки вдоль корпуса.

2. На счет «раз»: делаем шаг вправо и хлопаем в ладоши.

3. На счет «два»: приставляем левую ногу к правой и делаем хлопок.

4. На счет «три»: делаем ещё один шаг вправо и хлопаем в ладоши.

5. На счет «четыре»: приставляем ногу и делаем хлопок.

6. Как и в предыдущем упражнении, первые четыре такта движемся вправо, потом – влево.

5. **Базовые шаги с разворотом корпуса и выпадом ноги** (подготовительная группа)

1. Исходное положение: Как в предыдущем упражнении.

2. На счет «раз»: сгибаем руки в локтях, левая нога разворачивается на пятке, правой ногой делаем выпад в сторону и ставим её на пятку.

3. На счет «два»: встаем на носки, одновременно приставляя левую ногу к правой и разворачивая корпус влево.

4. На счет «три»: левая нога — разворот на пятке, правая нога – выпад в сторону – пятка.

5. На счет «четыре»: встаем на носки, приставляем левую ногу к правой; разворот корпуса влево.

6. Следующие четыре такта проделываем все в обратном порядке.

6. **Шаг конькобежца** (подготовительная группа)

Популярное в зумбе движение - шаг конькобежца. Оно действительно напоминает катание на коньках.

«Катание на коньках». Заведя руки за спину и приняв позу конькобежца, нужно выполнять скользящие движения на месте.

Чтобы выполнить это упражнение, необходимо переносить вес тела то на правую, то на левую ногу, сгибая ее в колене. Вторую ногу оставляют прямой и ставят на носок.

Руками необходимо помогать себе, сгибая их в локтях и выводя то вперед, то назад.