Дата: 11.05-13.05.2020г.

1 года обучения 1.2.3 группы

Тема: «Танцевальные движения»

Для разогрева предлагаю прыжки на скакалке. Если место не позволяет и дома нет скакалки, то можно сделать с воображаемой скакалкой

Засекаем время 5 мин и начинаем прыжки, можно бег. Главное, если вы работаете с воображаемой скакалкой, то руки работают так, как если бы у вас в руках была скакалка. На протяжении 5 минут вы выполняете все виды прыжков (вперед, назад, простой крестный, с ноги на ногу и другие).

ОЧЕНЬ ВАЖНО! соблюдаем правильное дыхание (через нос) и не ложимся и не останавливаемся резко после выполненного задания. Постепенно восстанавливаем дыхание, передвигаясь по комнате.

Танцевальные движения

Предлагаю вашему вниманию разучить новые движения, просмотрев видео уроки (1, 2, 3). И прислать мне на ватсап,то, что у вас получилось.

[https://cloud.mail.ru/public/3Pnr/4WtUR1J9y - чась 1](https://cloud.mail.ru/public/3Pnr/4WtUR1J9y%20-%20чась%201)

. [https://cloud.mail.ru/public/5dUY/5sGAHJ4yv- часть 2](https://cloud.mail.ru/public/5dUY/5sGAHJ4yv-%20часть%202)

. [https://cloud.mail.ru/public/drhf/eczg4M87r- часть 3](https://cloud.mail.ru/public/drhf/eczg4M87r-%20часть%203).

Если что-то не получается ничего страшного, переходите к следующем движению. На очных занятиях мы разберем всё, что непонятно сейчас.

Заключительная часть

· Сделать складку удерживая 1 минуту.

· Полушпагаты с наклоном назад по 10 счетов.

· Наклон назат стоя на коленях с поледующим наклоном вперёд в положение "поза ребенка" повторить 5 раз.

ВАЖНО! Все упражнения делаем спокойно без резких движений.

Упражнения на восстановления дыхания и расслабление:

· Упражнение «Пенёк»: лежа на спине закидываем ноги за голову, удерживаем на 20 счётов и медленно опускаем ноги, лежим, не поднимаясь еще 20 счётов.

Берегите себя и своих родных!