СРЕДНЯЯ ГРУППА

Уважаемые родители! Ниже я выложила уроки для каждой группы в видео-формате, надеюсь так детям будет более интересно и удобнее заниматься. Пожалуйста, занимайтесь как-минимум 2-3 раза в неделю, чтобы не потерять форму) Первое время лучше контролировать и следить все-ли получается у вашего ребенка, дальше он может заниматься самостоятельно.

В течении следующих недель постепенно буду добавлять и менять видео-уроки, также планирую проводить конкурсы, задания-импровизации и творческие упражнения.

СЛЕДИТЕ ЗА ОБНОВЛЕНИЯМИ И ВСЕМ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!!!!!😜

1. Видео-урок «Разминка»

Разогрев всех групп мышц:
-бег на месте
-бег с высоким подниманием колен
-приседания
-мячики
-с кочки на кочку
-разножка и другие.

2. Видео-урок «Силовой комплекс»

Сила и выносливость важны в хореографии и точно также как координация и растяжка. На видео представлен комплекс упражнений которые можно выполнять дома самостоятельно:
-отжимания
-планка
-верхний и нижний пресс из положения лежа на спине
-уголок на 45*
-березка без рук и другие.

3. Видео-урок «Растяжка»

Растягиваем подколенные сухожилия, заднюю поверхность бедра, развиваем хорошую сгибаемость тазобедренного сустава и растягиваем поясницу:
-складка стоя

-наклоны с затяжкой
-растяжка со стулом
-складка сидя
-растяжка с колен.
4. Видео-урок «Развитие стопы»
-сокращение стопы из положения сидя
-сокращаем только пальцы
-волна
-выталкиваем подъемы и другие.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

1. Просмотр номеров известных коллективов:

-музыкальный театр «Браво» (эстрадный танец)
-Дом танца «Кувырком» (современная хореография)
-ТОДЕС (уличные направления)
Обсуждение номеров, вопросы по теме и викторина.

2. Фото-конкурсы

«Лучший шпагат»
В группе ВКонтакте создан специальный альбом для всех участников, необходимо в указанные сроки загрузить фотографию. Победители будут выбираться по определенным критериям: качество шпагата (ровная спина, прямые колени и т.д.) и оригинальность

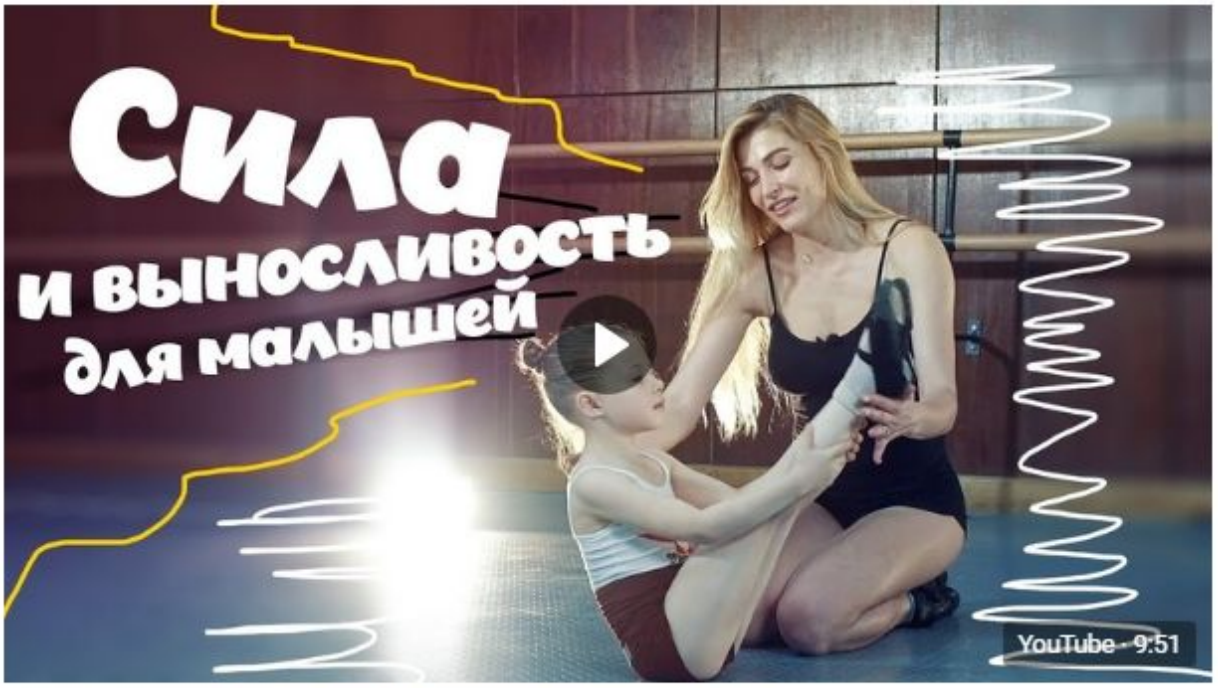
Фото-конкурс «Я занимаюсь дома» (коллаж)

3. Конкурс рисунков «Маленькая балерина»

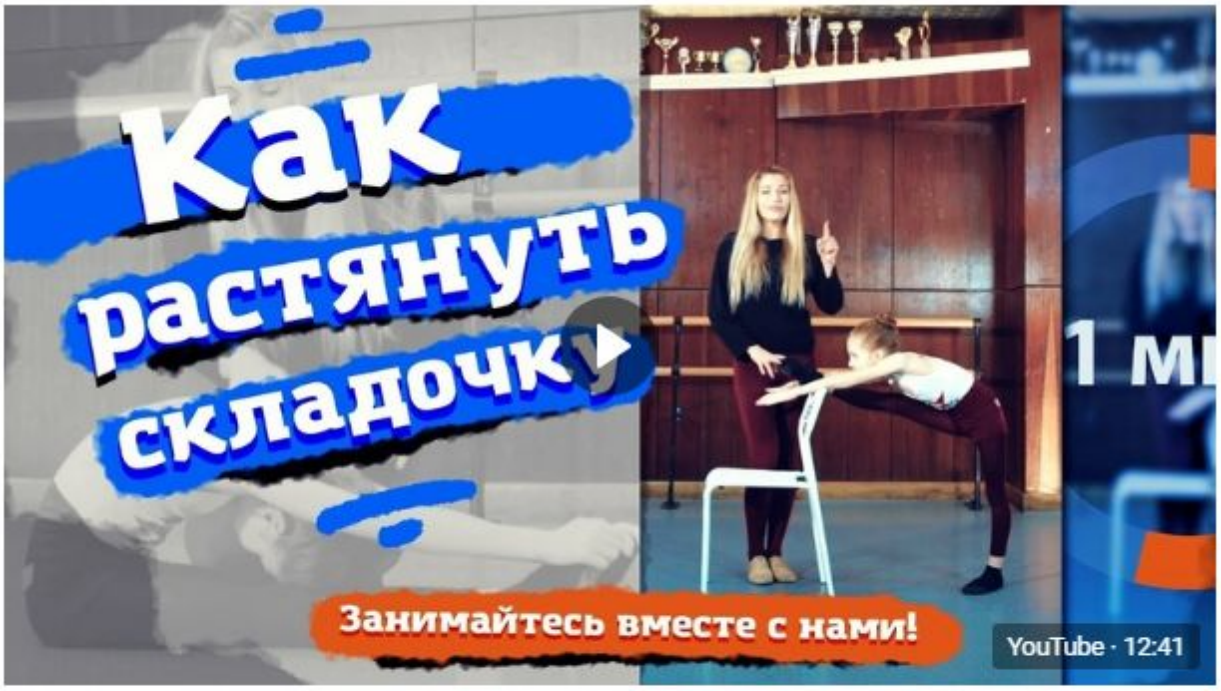
4. Творческое задание на импровизацию.

Прослушать предложенную мелодию, понять ее настроение (печальная, задумчивая, медленная и т.д.), изобразить, через танец, растение – как оно просыпается утром, цветет днем и засыпает вечером. Прислать видео импровизации в сообщения в группу.

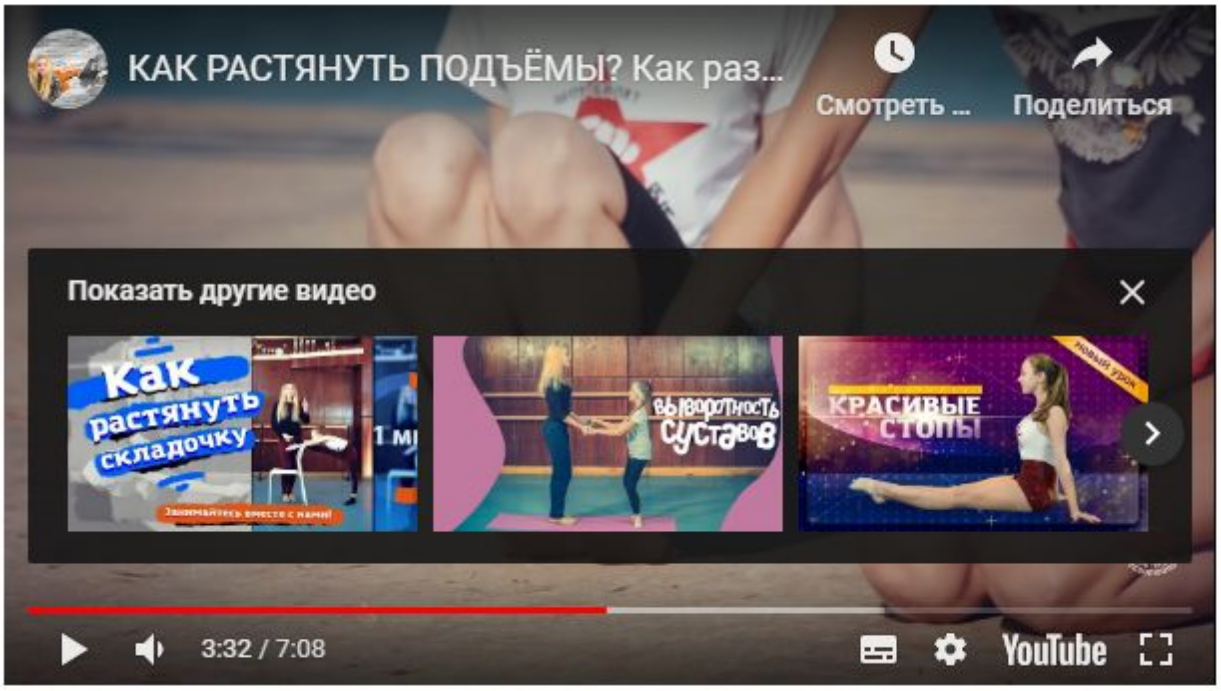
Как убрать жир с живота и боков дома. Разогрев перед растяжкой. Упражнения для похудения.
4 просмотра



Силовой комплекс для малышей . Развитие силы у детей 5-7 лет.
2 просмотра



Как растянуть складочку. Растягиваем подколенки. Как растянуть ноги.
2 просмотра



КАК РАСТЯНУТЬ ПОДЪЁМЫ? Как развить стопы. Как развить красивый подъём. Обучение