СТАРШАЯ 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 поднимание колен
-приседания
-мячики
-с кочки на кочку
-разножка и другие.

2. Видео-урок «Разминка всего тела»

-разминаем шею, наклоны головы

-разминаем плечевые суставы

-наклоны из положения стоя

-кошечка

-мостик с колен и другие

3. Видео-урок «Красивые стопы»

Простой комплекс упражнений по растяжке подъемов:

-сокращение стоп из положения сидя

-волна стопами

-сидим на подъемах

-броски ногой.

4. **Видео-урок «Шпагат без боли»**

Как быстро и безболезненно сесть на продольный шпагат:

-наклоны вперед

-складочка стоя с задержкой

-наклоны к ноге с колен

-полушпагат

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 «Я танцую»

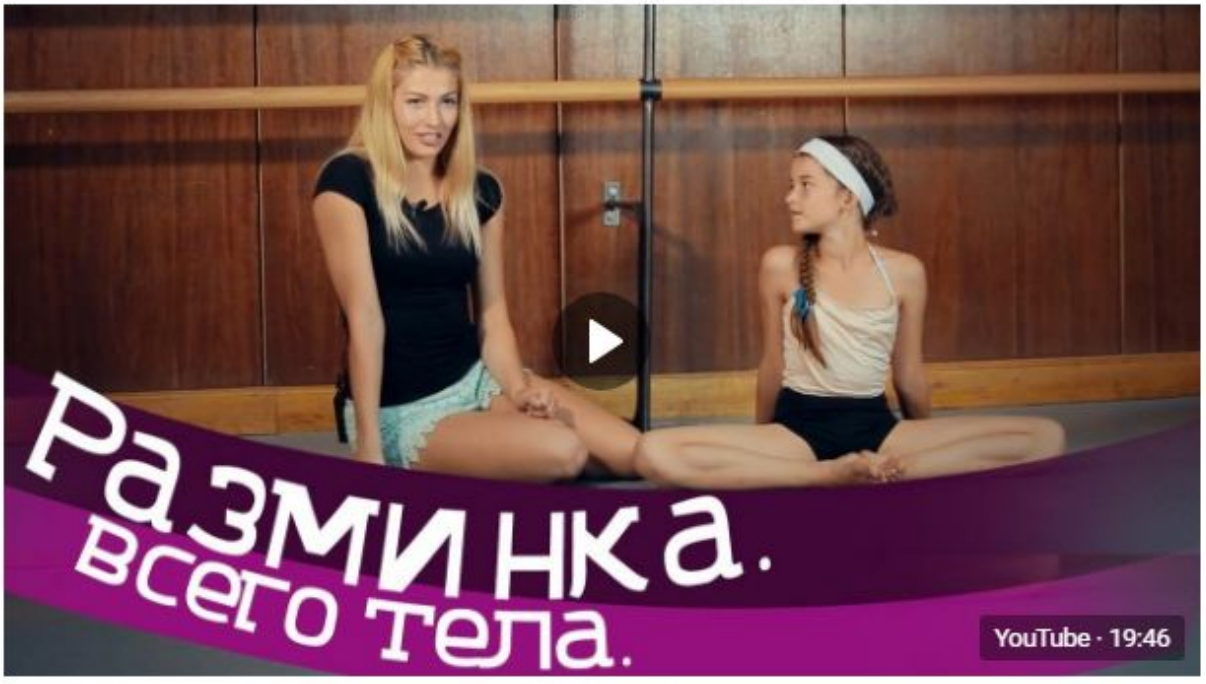
4. Творческое задание на импровизацию.

Прослушать предложенную мелодию, придумать определенный образ или персонаж и изобразить

его с помощью танца. Прислать видео импровизации в сообщения в группу.

5. Челленж «Планка»

Как убрать жир с живота и боков дома. Разогрев перед растяжкой. Упражнения для похудения.
5 просмотров



Разминка всего тела. Подготовка к тренировке. от Шоу-балета Культурная революция
3 просмотра

КРАСИВЫЕ СТОПЫ? ЛЕГКО ! Простой комплекс упражнений по растяжке подъемов.

3 просмотра

Продольный шпагат быстро и без боли . Лучшие упражнения для шпагата. Растяжка ног