|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Users\Дормакова ЛН\Desktop\си-уэты-етей-танцев-89625813.jpg** | **Задания на период дистанционного обучения**  **с 09.04.2020 по 30.04.2020** |

**Кружок «Танцы»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п. | Тема | часы | дата | Содержание занятий  Материал к выполнению дома |
| 1 | Танцевальная разминка. **Отработка всех танцев. Синхронность движений.**  **Упражнения для осанки.** | 2 | 02.04 | **Танец- игра (музыка «Макарено»)** - «Стирка» - дети в танце изображают процесс ручной стирки, этот танец развивает внимание и координацию движений, все движения повторяются по 4 раза, трудность соединить движения руками и ногами. Движения руками – исходное положение ноги вместе, руки собраны в кулачки, спина ровная, голова смотрит прямо. -4 раза- кулачками изображаем стирку поочерёдно то в одну сторону, то в другую -4 раза- кулак на кулак, изображаем выжимание, то в одну сторону то в другую -4 раза- опустить руки вниз и машем руками из стороны в сторону изображая полоскание -4 раза- кулак на кулак, выжимание -4 раза- поднять руки на уровне груди прямые в локте, кисточками рук изображаем встряхивание -4 раза-поднять вверх правую руку и опустить кисть руки вниз, затем тоже самое левой рукой. Повторить. Изображаем – вешаем бельё. -8 раз –поднять обе руки вверх и движением кистей рук изображаем прищепки. -4 раза- вытираем согнутой рукой пот со лба, устали. Движения ногами – пятки стоят на полу, сгибаем в колене 2 раза левую ногу, затем 2 раза правую ногу. Колени сгибаются по одному разу, когда изображаем «полоскание» и «прищепки». Движения ногами и руками соединяем вместе.  C:\Users\Дормакова ЛН\Desktop\9f90cb69a142c727230840772840f590.jpg |
| 2 | Танцевальная разминка. **Упражнения на растяжку.**  Отработка всех танцев. Синхронность движений. | 2 | 09.04 | C:\Users\Дормакова ЛН\Desktop\83582d61-b3f1-472f-be68-72cd11d4d909.jpg |
| 3 | Танцевальная разминка. **Упражнения на гибкость**  Отработка всех танцев. Синхронность движений под музыкальное сопровождение. | 2 | 16.04 |  |
| 4 | **Танцевальная разминка.** Упражнения на гибкость.  Отработка движений танцев | 2 | 23.04 | **Ссылка** <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13881228169759599640&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1586243939975203-126680803788878049400154-production-app-host-vla-web-yp-93&redircnt=1586243980.1> |
| 5 | **Танцевальная разминка.** Упражнение на растяжку | 2 | 30.04 | **Ссылка на танец Ла бамба**  <https://www.youtube.com/watch?v=A-dtvDa_IWc> |

**Утренняя танцевальная разминка**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17038945723619485848&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D0%BA%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1586256583713175-575804976479593401600193-production-app-host-man-web-yp-19&redircnt=1586256863.1>