

Ансамбль танца «Радость» педагог дополнительного образования Цепляева Ольга Григорьевна.

№	Группа	Задание
1	Детский сад	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Бабочка» • «Стрекоза» • «Стрекоза на цветке» • «Мишка» • «Шишка» • «Книжка» • «Складочка» • «Чемоданчик» <p>Смотреть видео урок № 1.</p>
2	1 класс	<p>Партерная гимнастика: исходное положение- сидя.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сокращаем и натягиваем стопы • «Складочка» • «Стрекоза» • «Уголок» <p>Исходное положение- лежа на спине.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Согнуть правую ногу в колене, подтянуть к себе, натянуть носок, сократить стопу. Поднять ногу вверх, угол 90 градусов, носок натянуть, сократить стопу, согнуть ногу, положить на колено второй ноги. Тоже упражнение проделать с левой ногой. • Поднять ноги вверх, угол 90 градусов, взять пальцы ног руками, колени прямые. • Руки вдоль корпуса, закидываем две ноги назад за голову, колени прямые. • «Разножка» <p>Смотреть видео урок № 1.</p>
3	2-3 классы	<p>Разогрев на середине: руки на поясе.</p> <p align="center">Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Высокое поднятие колена вверх, носок натянут вниз

		<ul style="list-style-type: none"> • Шаги на месте, стопы натянута. • Шаги на месте, стопа сокращена. • Шаги на пятках • Шаги на носках • Шаги с за хлестом голени назад <p style="text-align: center;">Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мелкие • Высокие • С ноги на ногу • Подскоки <p>Смотреть видео урок № 1.</p>
4	4-5 классы	Работа у станка, смотреть видео урок № 1.
5	6, 8 классы	Работа у станка, смотреть видео урок № 1.

**Видео уроки смотреть в своей группе WhatsApp.
Выполняем работу, видео присылаем на WhatsApp
89638169930 (Цепляева О. Г.)**