

Постараться присылать фото и видео любым способом

раз в неделю!:

- в мессенджерах Whatsapp, Viber, Telegram;
- выкладывать в сторис или в ленту в социальных сетях Вконтакте, Instagram с хэштегом [#veselinkadanceteam](#) и отмечать наш аккаунт;
- ссылки на [Облако@mail.ru](mailto:Obloko@mail.ru), Яндекс Диск, Google Диск и другие облачные ресурсы;
- лично мне на почту zolutce66@mail.ru.

6 группа

Домашнее задание

Выполнение комплекса движений и упражнений для поддержания физической формы учащихся 2-3 раза в неделю. Сделать фото или записать на видео выполнения комбинаций и движений и отправить любым удобным способом **раз в неделю!** .

1. Разогрев

- Подъем на полупальцы, маленький присяд, руки на пояс, переход «с ножки на ножку», большое приседание с руками.
- Повторять все виды проученных прыжков. («ракеты» с прямыми ногами, «кузнечики» с поджатыми ногами, «разножка», «пистолетик», «щучка», «лягушка», **комбинацию из этих прыжков**).
- повторять все виды проученных танцевальных движений - подскоки, галоп, шаг польки.
- Повторить комбинацию движений: «гармошка», «ковырялочка», «ключик».

2. Выполнение учащимися (после разогрева) следующих гимнастических элементов на коврике:

- работа стопами, сидя на коврике– «клювики»-«утюжки»;
- «Горочка» (с трамплином и без);
- «Стрелочки» (медленно с задержкой, по 3 движения, подряд быстро);
- «Буратино идет в школу» (ножницы ногами);
- «Солнышко» (лежа на спине, Солнце, складка, Солнце, лечь);
- «Бабочка» (машем крылышками и присели на цветочек, посидели, прижав коленки к полу руками, исполнять сидя и лежа на животе);
- «Мосточек» (лежа на спине приподнять диафрагму от коврика и задержать на 4 счета);
- «Лягушка» (дотянуться пальчиками стоп до затылка, лба, бровей, носа, подбородка);
- «Корзиночка» (поддержаться 10 счетов, отдых);
- «Лодочка» (держат 10 счетов, отдых; раскачать до «шторма»);
- упражнения для укрепления пресса (поднимание ног на 45° и 90°);
- «Деревце», «Березка» (с подставкой, без подставки, с подъемом и вскоком на ноги)

- «*Мостик*» (подъем с положения лежа на спине, ноги согнуть пятками до ягодиц, ладошки на пол возле ушек, подняться и постоять, постараться выпрямить локти рук);
- «*Шпагат*» с правой ноги, с левой ноги, поперечный;
- «*Циркуль*» - поперечный шпагат с переходом в положение «лёжа на животе»;
- «*Паучок*» с отжиманием 4 раза
- «*Мячик*» по 6 позиции

Видеоматериалы:

Для девочек <https://cloud.mail.ru/public/2m1X/3f7YQFBMc>

Для мальчиков <https://cloud.mail.ru/public/ndHZ/4fLnzYtw9>

Аудиоматериалы:

<https://cloud.mail.ru/public/2qok/4h4SN92U4>

3. Творческое задание.

1. *Творческое* - нарисовать на бумаге, карандашами, красками, чем хотите картинку на тему "**Я танцую**". Рисуйте танец, себя в танце, свое настроение, когда вы танцуете. Дорогие родители, танцуйте вместе с детьми, раскрывайте их потенциал! Сфотографировать рисунок и скинуть в группу Whatsapp или личным сообщением.
2. *Задание по актёрскому мастерству* - Показать 5 эмоций, сфотографировать их и скинуть в группу Whatsapp или личным сообщением. ***Радость, страх, злость, удивление, смущение.***

4. Подготовка концертных номеров.

Повторять и учить танцы:

«Солнечные зайчики» <https://cloud.mail.ru/public/B4Me/a8eBB4BEn>

«Часики» <https://cloud.mail.ru/public/5Mfj/2tWxSbEdS>