

## **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:Obлако@mail.ru), Яндекс Диск, Google Диск и другие облачные ресурсы;
- лично мне на почту [zlotce66@mail.ru](mailto:zlotce66@mail.ru).

## **Росинка**

### **Домашнее задание**

Выполнение комплекса движений и упражнений для поддержания физической формы учащихся 2 раза в неделю.

#### **1. Разогрев**

- подъем на полупальцы, маленький присяд, руки на пояс.
- танец-игра «Дружба» (носочки поссорились, помирились, «Давай дружить», пояс).
- танец-игра «Строим дом» (пояс, плечо, крыша (подвал), прыг, скок).
- танец-игра «Аист» (баланс на одной ноге, аистенок пьет водичку).
- повторять все виды проученных прыжков. («ракеты» с прямыми ногами, «кузнечики» с поджатыми ногами, «разножка», «пистолетик», «щучка», «лягушка»).
- повторить комбинацию движений: «гармошка», «ковырялочка», «притоп».

#### **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);
- «Резиночки» (две резинки, Солнце);
- «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);
- «*Шагат*» с правой ноги;
- «*Шагат*» с левой ноги;
- «*Шагат*» поперечный.

### **3. Творческое задание.**

1. *Творческое* - нарисовать на бумаге, карандашами, красками, чем хотите любую картину на тему "**Конфетти**" яркое, праздничное сфотографировать рисунок и скинуть в группу Whatsapp или личным сообщением.

2. *Задание по актёрскому мастерству* - прочитать стихотворение с движениями, записать исполнение на видео и скинуть в группу Whatsapp или личным сообщением.

«Мышонок встал на цыпочки,  
Он роста невеликого,  
Играет он на скрипочке,  
Тихонечко пиликает»\

#### **Видеоматериалы:**

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

#### **Аудиоматериалы:**

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