Задания для дистанционной работы с группами 1,2,3 базового уровня сложности по художественной гимнастике

Федорова Л.Б.

1. Медленный бег на месте до 3 минут (под музыку)
2. Упражнения на восстановления дыхания.
3. Упражнения на осанку, 3 позиция ног, работа над руками, махи, волны руками выполняются плавными движениями, руки при этом сохраняют округлость (перед зеркалом)
4. Руки в стороны - ходьба на носках, высоко поднимая колени
5. Руки на пояс – ходьба на пятках по комнате
6. Галоп приставной влево, вправо
7. Мост из положения лежа 20 раз
8. Стойка «березка» 10 раз
9. Кувырок вперед, прямо 10 раз
10. Шпагаты на левую, правую, по 1 мин по 2 подхода, поперечный, 2 мин 1 раз, Равновесие боковое по 10 на каждой ноге
11. «Столик» 10 раз
12. Танцевальные движения (под музыку) чардаш (разучить самостоятельно 2 движения ми запомнить названия)

Уважаемые родители!

Танцуйте вместе с детьми, снимайте видео, делитесь, хорошего настроения!