Задания для дистанционной работы с группами 1,2 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. Прыжки из глубого приседа 20 раз
8. Мост из положения лежа 20 раз
9. Мост из положения стоя 20 раз, как можно ближе поставить руки к ногам (пальцы рук коснулись пяток)
10. Стойка «березка» 10 раз
11. Кувырок вперед, прямо и через плечо по 10 раз
12. Шпагаты на левую, правую, по 1 мин по 2 подхода, поперечный, 2 мин 1 раз, Равновесие боковое по 10 на каждой ноге
13. «Столик» 10 раз
14. Танцевальные движения (под музыку) русский народный танец

Уважаемые родители обратите особое внимание на владение основными движениями классического танца у опоры и на середине комнаты «веревочка», «припадания», танцуйте вместе с детьми русские народные танцы, снимайте видео, делитесь, хорошего настроения!