

*Ансамбль танца «Созвездие»
Руководитель Степанова Владислава Алексеевна*

Здравствуйте, уважаемые родители и дети! В связи с плохими погодными условиями сегодня нас ждёт дистанционное занятие.

Тема: Развитие чувства ритма. Растяжка в бабочке и полушпагате.

Перейдите по [ссылке](#), чтобы открыть музыкально-ритмическую игру и повторите движения и хлопки несколько раз, разучивая схемы, затем закрепите финальным повторением игры от начала до конца.

А теперь приступим к растяжке:

Принимаем положение «Бабочка», ложимся вытянутыми руками вперёд 3 подхода по 15 секунд



Открываем одну ногу в сторону



Поворачиваемся в полушпагат



Наклоняемся вперед на 40 секунд



Поднимаемся, сгибаем ногу и выполняем «Полукорзинку»



Повторяем ту же схему на другую ногу.

На следующем занятии проверим, как у вас получается выполнять эти упражнения.

Хорошего занятия! Удачи!