

Задание по предмету РИТМИКА
для учащихся 2-го года обучения
объединения «Школа Радость»
Педагог дополнительного образования

Гавриш Н.Д.
24.02.2024 г.

Тема «Повторение движений в полуприсед»



Здравствуйте, дорогие дети и родители!

Предлагаю ребятам вспомнить движения на полуприседе.

1. Прямо и с поворотом вправо, влево

Исходное положение – пятки вместе, носки врозь.

1 – слегка согнуть колени и присесть, не разводя колени.

2 – исходное положение.

*Можно выполнять разные движения руками:
руки поставить на пояс, отвезти в стороны, махать вперед –
назад, одна рука вверх, другая вниз.*



2. Полуприсед на одной ноге, другую вперед на пятку

Исходное положение – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – слегка согнуть правую ногу, перенести на нее вес тела и выставить левую на носок.

2 – исходное положение.

3 – слегка согнуть левую ногу, перенести на нее вес тела и выставить правую на носок.

4 – исходное положение.

Следим за правильностью выполнения движений, корпус прямо, не заваливаемся.



Чтобы закрепить движения на полуприсяде, посмотрите вместе с ребенком танец **«Что умеют наши ножки?»** на видео по ссылке и повторите его:

<https://www.youtube.com/watch?v=MBwkoiwTp3Q>

Слушайте музыку и старайтесь четко выполнять все движения.

Этот зажигательный, веселый и ритмичный танец станцуйте несколько раз, чтобы запомнить его движения.



Задание

Уважаемые родители!

Пожалуйста, попросите ребенка станцевать, а вы снимите танец на видео и пришлите нам в группу.

Спасибо всем!

