

Задание для младшей группы 2

Тема занятия «Разучивание релевэ по 1 и 2 позициям»

Releve— приподнимание, releve на полупальцы — приподнимание на полупальцы. Releve на полупальцы развивает силу ног и подготавливает исполнение упражнений на полупальцах в последующих классах.

В начале каждого урока мы разогреваем наши мышцы и суставы: делаем танцевальный шаг с носка, шаги на полупальцах, пятках, шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»), подскоки, бег взхлест, высокий бег («лошадки»), шаги в приседании («уточки»), прыжки на двух ногах, полька с подскоками, галоп с переменной сторон.

Далее сделаем несколько гимнастических упражнений на полу: упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса; стойка на лопатках; работа стоп (сокращаем, вытягиваем); «складка»; «лягушка» сидя и лёжа на животе.

Выполнив разминку приступаем к изучению **релевэ по 1 и 2 позициям**.

Видеоматериал можно найти по следующей ссылке https://yandex.ru/video/preview/?text=релеве%20по%20и%20%20позиции&path=wizard&parent-reqid=1610526579678432-1647134281734184106200107-production-app-host-vla-web-yp-240&wiz_type=vital&filmId=642617146948096232

Задание должно быть выполнено до 18 января.

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне на **Viber** или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru.

ЖЕЛАЮ УСПЕХА!