

**Для подготовительной группы.**

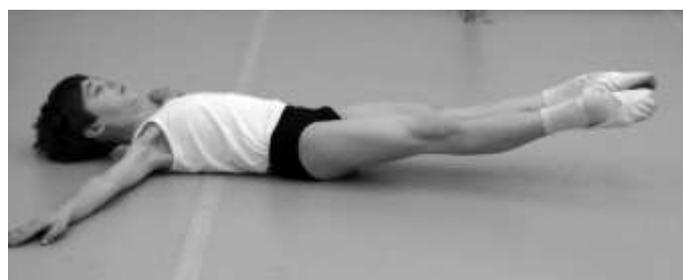
## **Тема занятия «Изучение элементов этюда «Снежинки»**



Уважаемые родители, продолжаем наши занятия в дистанционном режиме. Наступает прекрасное время подготовки к новогодним праздникам. Вот и мы с вами начинаем сегодня учить элементы этюда «Снежинки».

Как всегда, наше занятие начинаем с небольшой разминки, которая включает в себя шаги на месте с высоко поднятыми коленями, повороты и наклоны головы и корпуса, прыжки и бег на месте (с броском ноги назад). Далее сделаем несколько гимнастических упражнений на полу.

**Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса**



Из положения лёжа на животе: прогибаемся назад на локтях, на выпрямленных руках, затем «коробка», сделать «рыбку» (видео выложено в группу в **Viber**), «лодочка», раскачивающаяся «лодочка», «кораблик», раскачивающийся «кораблик».

Выполнив разминку приступаем к изучению элементов этюда «Снежинки»  
Видео с учебным материалом вы найдёте по этой ссылке

<http://wdoxnovenie.ru/stati/2567/tanec-snezhinok/>

**Задание надо выполнить к 25 декабря.**

Незабываем присылать ваши видео и фотографии.

Все выполненные работы отправляем мне в **Viber**, В контакте или на электронную почту [mikhlv1970@yandex.ru](mailto:mikhlv1970@yandex.ru)

