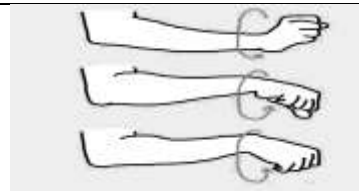


Расписание работы танцевального коллектива «РитМикс»
на период с 26.10 по 21.11.2020 г.

Дата	Время	Группа	Тема занятия	Порядок заданий и их содержание	Через что обучающиеся получают материал	Контроль
27.10	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игровых упражнений №1</i> <i>Упражнение 1. «Дерево»</i> И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела. 1) Поднять прямые руки над головой – вдох. 2) Опустить руки, расслабиться – выдох. <i>Упражнение 2. «Кошечка»</i> И.п. Стоя в упоре на ладони и колени. 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох. 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох. <i>Упражнение 3. «Звездочка»</i> И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох. 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох. <i>Упражнение 4. «Дуб»</i> И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсев, ноги крепко упираются в пол – вдох. 2) Руки опустить, расслабиться – выдох. <i>Упражнение 5. «Солнышко»</i> И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны. 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.	Ватцап	Фотоотчет

				<i>Упражнение 6. «Волна»</i> И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу. <i>Упражнение 7. «Лебедь»</i> И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе. 3) И.п. <i>Упражнение 8. «Слоник»</i> И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх. 1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч. 2) И.п.		
27.10	19.10-19.55	4	Стречинг	<i>Комплекс упражнений на развитие гибкости №1</i> 1. Стоя выполняем плавные наклоны головы вперед, назад, влево и вправо.  2. Делаем круговые движения кистями вперед и назад.	Ватцап	Фотоотчет



3. Теперь делаем круговые движения руками на 8 счетов – вперед и назад.



4. Пальцы рук сплетены на затылке, делаем круговые движения тазом вправо, затем влево.



5. Ноги вместе. Возьмитесь за колени и вращайте их в одну и другую сторону.



6. Стараясь не перенапрягать связки коленей, делаем наклоны вперед, растягивая мышцы спины и ног.



7. Берем в руки гимнастическую палку (можно скакалку или полотенце, главное, чтобы расстояние между руками было шире плеч). Поднимаем руки с палкой вверх и выкручиваем плечевые суставы назад, возвращаемся в исходное положение. Со временем можно уменьшать расстояние между руками.



8. Из положения стоя (ноги врозь, руки на талии). Правую руку поднимаем вверх и совершаем пружинящие наклоны влево, потом меняем сторону.



9. Ноги на ширине плеч, стойка – мельница. Наклонившись вперед, выполняем пружинящие движения поочередно то к правой ноге, то к левой. Стараясь при наклонах достать пальцами до пола и ноги не сгибаем.



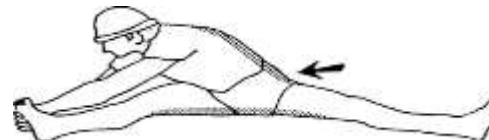
10. Руки на талии, совершаем плавные круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости в обе стороны.



11. Садимся на пол и с усилием дотягиваемся до стоп, ложась грудью на бедра.



12. Сидя на полу, разводим ноги как можно шире и стараемся дотянуться к стопам по очереди.



13. Садимся на пол, одну ногу оставив прямой, другую согнув и прижав стопу к бедру прямой ноги. Теперь наклоняемся вперед, дотягиваясь до стопы ровной ноги.



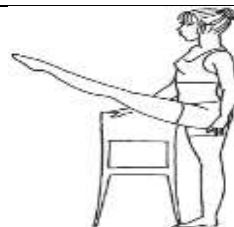
14. Сидим на полу, держа одну ногу прямой, а вторую согнув в колене и направив голень со стопой назад, внутренней частью бедра и колена касаясь пола. Бедро принимает положение, перпендикулярное ровной ноге, а пятка смотрит назад. Тянемся к ровной ноге.



15. Опускаем ногу на край стола или на спинку стула и тянемся сначала к поднятой ноге, затем к опорной. Ноги держим прямыми.



16. Правым боком становимся к опоре (к стулу) и держимся за него. Теперь совершаем махи левой ногой вперед, назад и в сторону – по 5-10 раз, увеличивая до 30 раз. Спина прямая, колено маховой ноги не сгибаем. Затем повторяем все для другой ноги.



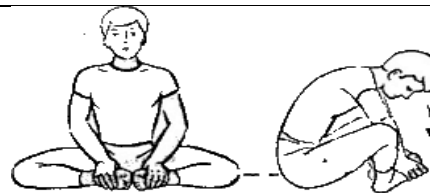
17. Ноги как можно шире, наклоняемся то к левой, то к правой ноге.



18. Садимся в позу лотоса или по-турецки и наклоняемся вперед, стараясь спину не закруглять.



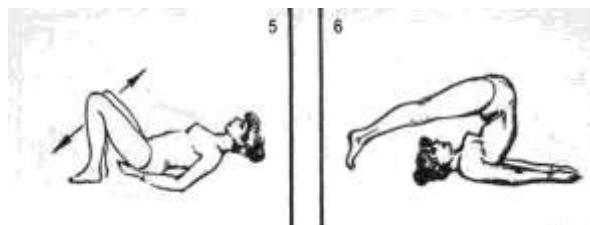
19. Сидя на полу, подтягиваем пятки к паху, сложив стопы вместе. Затем плавно разводим колени, упираясь в них локтями.



20. Лежа на спине, поднимаем ногу вверх и захватываем ее руками. Теперь плавно притягиваем прямую ногу к себе.



21. Лежа на животе, фиксируем на 30 секунд туловище, опираясь руками о пол и максимально прогибаясь в грудном отделе позвоночника.



22. Ложимся на живот, сгибаем ноги в коленях, руками беремся за лодыжки и фиксируем на 30 секунд прогнутую спину.



24. Теперь делаем то же упражнение, только стоя на коленях: беремся за лодыжки и прогибаем спину на

				полминуты.  25. Становимся на колени, теперь садимся слева от ног, руки для баланса поворачиваем вправо, затем проделываем все наоборот, садясь справа от стоп.  26. Заводим руки за спину – одну сверху, другую снизу, и сцепляем их в замок. Меняем руки. Стремимся сцепить руки как можно лучше – не только пальцами, но и ладонями. 27. Руки на талии, ноги вместе. Прodelываем глубокие приседания, не отрывая пятки от пола. 28. Становимся на «мостик» на 30 секунд, постепенно добиваясь прямых рук и ног.		
30.10	17.50-18.20	2	Игровой стретчинг	Комплекс игровых упражнений №1	Ватцап	Фото отчет

	18.30-19.00					
30.10	19.10-19.55	4				
31.10	09.30-10.00. 10.10-10.40	3	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игровых упражнений №1</i>	Ватцап	Фотоотчет
31.10	10.50-11.20	1	Пальчиковая гимнастика	<i>Комплексы пальчиковой гимнастики</i> <i>1 комплекс</i> 1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.) 2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»). 3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.) 4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу). 5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно). Потешка «Мальчик-Пальчик». Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходил. (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел.		
31.10	11.30-12.00	2	Пальчиковая гимнастика	<i>Комплексы пальчиковой гимнастики №1</i>	Ватцап	Фотоотчет
31.10	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	Отработать V – step с добавлением рук, в медленном и быстром темпе. https://youtu.be/DPXxYJQw9kk	Ватцап	Фотоотчет
03.10	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Пальчиковая гимнастика	<i>Комплексы пальчиковой гимнастики</i> <i>1 комплекс</i> 1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.) 2. Ладонка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»). 3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.) 4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).	Ватцап	Фотоотчет

				5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно). Потешка «Мальчик-Пальчик». Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему) С этим братцем в лес ходи (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца) С этим братцем щи варил. С этим братцем кашу ел. С этим братцем песни пел. <i>2 комплекс</i> 1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки). 2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук). 3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их). 4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить). 5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы). Потешка «Белка». Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца) Продает она орешки, Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому. Кому в роток, кому в зобок, А кому в лапочку.		
03.11	19.10-19.55	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/DPXxYJQw9kk	Ватцап	Фотоотчет
06.11	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Пальчиковая гимнастика	<i>Комплексы пальчиковой гимнастики №1, №2</i>	Ватцап	Фотоотчет
06.11	19.10-19.55	4	Стретчинг	<i>Комплекс упражнений на развитие гибкости №1</i>	Ватцап	Фотоотчет

07.11	9.30-10.00 10.10-10.40	3	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игровых упражнений №2</i> 1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы. И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо. 1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны; 4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону. 2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону. По 2 раза в каждую сторону. 3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног. И.П. – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища. 1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу; 3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол; 5-8- стоять в полуприседе; 9-12 - И.П. Повторить 4 раза.	Ватцап	Фотоотчет

				4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов. И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; 2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; 3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу. 6. «Сорванный цветок» - растягивание мышц ног и спины. И.П. – сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперёд, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону. 1- медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник; 2– 4 - наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая; 5- 6- выпрямиться, вытянув позвоночник вверх.потянуться; То же на другую ногу, 3-4 раза на каждую ногу. 7. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер. И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2- передвигая руки назад лечь на спину; 3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны. Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.		
--	--	--	--	--	--	--

07.11	10.50-11.20	1	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игровых упражнений 2</i>	Ватцап	Фотоотчет
07.11	11.30-12.00	2	Игровой стретчинг	<i>Комплекс игровых упражнений 2</i>	Ватцап	Фотоотчет
07.11	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Стретчинг	<i>Комплекс упражнений на растяжку №2</i> 1. Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться. Затем руку свободно опустить вниз. То же самое выполнить другой рукой. Голова чуть запрокинута. Повторить упражнение 6 раз.  2. Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить ее вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки. 	Ватцап	Фотоотчет

3.Стать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.



4.Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, за правую ногу. Левая рука - за головой, правая - в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.



			5. Сесть, развести ноги, руки за головой. Наклонитесь вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.		
--	--	--	--	--	--



			6. Сесть, скрестить ноги. Надавить руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.		
--	--	--	--	--	--



			7. Сесть, ноги согнуты под прямым углом, колени слегка разведены, стопы параллельны		
--	--	--	--	--	--

друг другу. Наклонить туловище вперед и обхватить голени с внутренней стороны, положив кисти на ступни. Подтянуть руки на себя и удерживать это положение 20-30 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



8. Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить упражнение 5-7 раз.



9.Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять левую ногу до прямого угла, правой рукой потянуться к левой ноге. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить правой ногой. Повторить упражнение 5 раз каждой ногой.



10.Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



11.Лечь на спину, поднять прямые сомкнутые ноги, медленно завести их за голову и коснуться ногами пола. Постарайтесь удержаться в этом

положении какое-то время, чтобы восстановить легкое и естественное дыхание. Сядьте и очень медленно потянитесь. Делать упражнение 1 раз. Старайтесь сохранить позу 1 минуту.



12. Лечь на спину, руки в стороны. Согнуть ноги и опустить их вправо, не отрывая стоп от пола. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд. Отдохнуть 5-10 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.



13. Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за щиколотки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Останьтесь в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 10-15 секунд. Повторить упражнение 6-8 раз.

				 14. Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «уронить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямить туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка! Повторить упражнение 5-7 раз.		
10.11	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Игровой стретчинг	Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина	Ватцап	Фотоотчет
10.11	19.10-19.55	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/DPXxYJQw9kk	Ватцап	Фотоотчет
13.11	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Игровой стретчинг	Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина	Ватцап	Фотоотчет
13.11	19.10-19.55	4	Стречинг	Комплекс упражнений на растяжку №2	Ватцап	Фотоотчет
14.11	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Игровой стретчинг	Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина	Ватцап	Фотоотчет
14.11	10.50-11.20	1	Пальчиковая гимнастика	Комплексы пальчиковой гимнастики №3 1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе). 2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными). 3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать). 4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены). 5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).	Ватцап	Фотоотчет

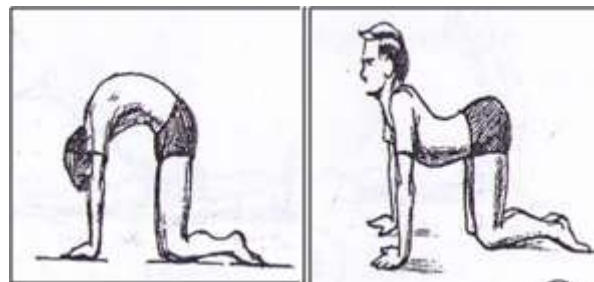
				<i>Потешка: «Этот пальчик..» Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого) Этот пальчик – бабушка, Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – я, Вот и вся моя семья.</i>		
14.11	11.30-12.00	2	Пальчиковая гимнастика	<i>Комплексы пальчиковой гимнастики №3</i>	Ватцап	Фотоотчет
14.11	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги, освоение техники	https://youtu.be/DPXxYJQw9kk	Ватцап	Фотоотчет
17.11	17.50-18.20 18.30-19.00	1	Игровой стретчинг	<i>Комплекс упражнений игрового стретчинга № 3</i> <i>Шелестя, шурша травой, Проползает кнут живой. Вот он встал и зашипел: Подходи, кто очень смел</i> «Удав». Лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно поднимаясь на руках <i>Над цветком порхает, пляшет Веерком узорным, машет</i> «Бабочка». Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в	Ватцап	Фотоотчет

коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола



*У порога плачет,
коготки прячет,
Тихо в комнату войдёт,
Замурлычет, запоёт*

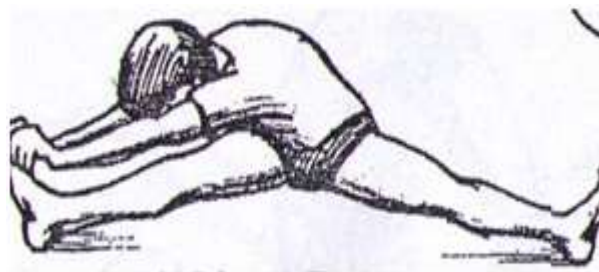
«Кошка». Стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину.



*Кто отправился в полёт,
В клюве веточку несёт?*

«Птица». Сесть в позу прямого угла, ноги развести

как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! - взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! - возвращаемся в и.п. Три! - тот же наклон к левой ноге, Четыре! - и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне



*Блещет в речке чистой
Спинкой серебристой.
В воде она живет.*

Нет клюва, а она клюет

«Рыбка». Лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться. Вернуться в и.п.



				На поляне возле ёлок Дом построен из иголок. За травой не виден он, А жильцов в нём миллион. «Муравей». Сесть, скрестив ноги. Пальцы рук переплетены на затылке. Медленно наклониться вправо, стараясь достать локтем до пола. Задержаться. То же самое в другую сторону 		
17.11	19.10-19.55	4	Стретчинг	Комплекс упражнений на растяжку №2	Ватцап	Фотоотчет
20.11	17.50-18.20 18.30-19.00	2	Игровой стретчинг	Комплекс упражнений игрового стретчинга № 3	Ватцап	Фотоотчет
20.11	19.10-19.55	4	Стретчинг	Комплекс упражнений на развитие гибкости №1	Ватцап	Фотоотчет
21.11	09.30-10.00 10.10-10.40	3	Игровой стретчинг	Комплекс упражнений игрового стретчинга № 3 (разучивание).	Ватцап	Фотоотчет
21.11	10.50-11.20	1		Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина	Ватцап	Фотоотчет
21.11	11.30-12.00	2		Комплекс игрового стретчинга №2 под музыкальное сопровождение «Голубая вода» А.А.Буренина	Ватцап	Фотоотчет
21.11	12.10-12.55 13.05-13.50	4	Аэробика LOW, базовые шаги,	https://youtu.be/DPXxYJQw9kk	Ватцап	Фотоотчет

			ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ			
--	--	--	------------------	--	--	--