**Дистанционное обучение**

**Группа ПФДО 1**

**Программа: Азбука танца**

**Руководитель: Димиева Н.М.**

Задание 1

**Разминка**

Наклоны головы вперёд и в стороны. Работа плечами: поочерёдное поднимание, круговые движения. Наклоны корпуса. Выпады в стороны и вперед.

**Творческое задание:** придумать свое движение для разминки.

Задание 2

**Растяжка на ковриках**

В положении «сидя», работа стоп (натянуть и сократить)

Из положения «сидя» наклоны с касанием ладонями стоп

«бабочка» и «бабочка» с наклоном вперёд

«лягушка», «мостик», «берёзка»

Махи ногами

Планка 30 секунд

Задание 3

Просмотр и анализ юбилейного концерта ГАХА "Березка" им. Н.С. Надеждиной Государственный Кремлевский Дворец 15.12.2018 <https://vk.com/ansambl_berezka?z=video-371430_456239086%2F8be17c595a2c6f6088%2Fpl_wall_-371430>