**22апреля**

**Хореографический коллектив «Адажио-беби»**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Адажио»**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Адажио- NEXT»**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Танцуютвсе»**

Тема: «Учебно-тренировочнаяработа»

Отработать под музыкальное сопровождение от начала до конца танец «Кукушка».

**23апреля**

**Хореографический коллектив «Адажио-беби»**

Тема: «Комплексныеупражнениянастопы»<https://drive.google.com/file/d/19HnZy5KKTQ3pZTHho3lZMTYSRkp66wLo/view?usp=drivesdk>

Работавпартере<https://youtu.be/M5E-tOiaZ7E> все упражнения делаем по 20 раз

**Хореографический коллектив «Адажио»**

Тема: «Комплексныеупражнениянастопы»<https://drive.google.com/file/d/19HnZy5KKTQ3pZTHho3lZMTYSRkp66wLo/view?usp=drivesdk>

Работавпартере<https://youtu.be/M5E-tOiaZ7E> все упражнения делаем по 30 раз

**Хореографический коллектив «Адажио- NEXT»**

Тема: «Комплексныеупражнениянастопы»<https://drive.google.com/file/d/19HnZy5KKTQ3pZTHho3lZMTYSRkp66wLo/view?usp=drivesdk>

Работавпартере<https://youtu.be/M5E-tOiaZ7E> все упражнения делаем по 30 раз

**26апреля**

**Хореографический коллектив «Адажио-беби»**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Адажио»,**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Адажио- NEXT»**

Тема: «ПартернаягимнастикаиОФП».

Всеупражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкирассчитанынавовлечениевработувсегоорганизма. Направленынарасслабление, настройкуивосстановлениефункциивсегоорганизма. Этопозволяетпредупредитьмногиезаболевания. Воздействуянапозвоночник, внутренниеорганы, мышцы, дыхательнуюинервнуюсистему. Физическиеупражненияпомогаютусилитьестественнуюсопротивляемостьорганизма.

Упражненияпартернойгимнастикииобщейфизическойподготовкинаправленынаукреплениемышцспиныибрюшногопрессапутемнаклонавперед, укреплениепозвоночникапутемповоротатуловищанаклоновеговстороны. Укреплениемышцтазовогопояса, бедер, ног, укрепленияиразвитиястоп, укреплениямышцплечевогопояса. Атакжеупражнениядлятренировкиравновесия.

Работавпартере с использованием утяжелителей<https://youtu.be/WXpm430zZmA>

**Хореографический коллектив «Зарики»**

Тема: «Учебно-тренировочнаяработа»

Отработкатанцевальныхкомбинацийктанцу«На стенке фото пылится».