Спортивные танцы



***Группа СОГ***

1**.Разминка, подводящие упражнения.**

 Работа над верхней  и нижней частью тела.

Верхняя часть –голова, плечи, руки, корпус тела;

Нижняя часть -бёдра, колени, стопы.

<https://yadi.sk/i/11HBiNg_ANRldA>

2.**Основная часть**.

Подводящие упражнения для детских танцев.

1) Положение позиции ног для выноса работы стопы

через основную третью позицию.

2) Правильность выполнения Фигуры «Plie»

Упражнение смена ног.

<https://yadi.sk/i/mM-pl3JcxmJAiA>

3) Технические моменты выполнения связки фигур

в танце «Вару-Вару»

<https://yadi.sk/i/dfyeln2khYzYVw>

4) **ОФП**

Комплекс гимнастики для формирования правильной осанки 6-7 лет

<https://youtu.be/zxuS40mEQYo>