**ОРП «Основы хореографии»  2(4)класс Гимнастика**

**20 мая 2020 года**

**Тема урока: Упражнений для рук и плеч.**

**Музыкальное сопровождение- под любую ритмическую музыку.**

Задание1.

Разобрать упражнения, упражнение выучить, записать на видео и отправить на электронную почту Veronichka\_yakovleva\_1995@mail.ru (Яковлева Вероника Витальевна) или отправить в группу в WhatsApp.

**Упражнений для рук и плеч:**

И. П. Руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню;

И. П. Руки на поясе. На выдох руки обнимают тело, на вдох возвращаются на пояс;

И. П. Руки в стороны. Поочередно на выдохе наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться как можно дальше;

 И. П. Руки вдоль тела. На выдох приседание, руки на колени. На вдох поднимается, становится на носки, руки тянутся вверх и возвращается в и.п.; И. П. На вдох — взмах рук вверх, тело поднимается на носки, на выдохе возвращается в и.п.;

И. П. Поочередно обеими руками на вдохе совершается движение назад, вверх. Когда рука вверху на выдох резкое движение, имитирующее бросок и возврат в и.п.;

Ноги шире плеч, руки вниз. На выдохе — наклон вперед, стараясь коснуться пола. На вдохе подъем вверх;

Ребенок ходит по комнате, старается хлопать в ладоши, максимально используя плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной;

И. П. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.