**Задания для 1 класса СОШ №51**

**отделения эстетического образования**

**«Хореография»**

**преп. Селиванова Н.В.**

**Тема:" танец Полька ".**

**Цель: Познакомить детей с танцем Полька.**

**1 Просмотр детьми танца "Полька".**

[**https://youtube.com/watch?v=yyCKlO9XaHo&feature=share**](https://youtube.com/watch?v=yyCKlO9XaHo&feature=share)



**2. Разминка.**

Маршировка на месте.

Ходьба на носках, руки в стороны.

Ходьба на пятках, руки вверх.

Управление "Цапля", ходьба с высоким подниманием бедра(6-8 раз).

Бег со сгибанием ног назад, приставными шагами правыми левым боком (6-8 раз).

Подскоки(6-8 раз).

Управление на восстановление дыхания.

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вправо,влево, круговые движения головой(6-8 раз).

Круговые движения плечами вперёд, назад(6-8 р.).

Наклоны туловища вправо, влево, руки на пояс(6-8р).

Приседания, руки вперёд (8р.)

Прыжки со сгибанием ног назад, руки на пояс (6-8р.)

Управление на восстановление дыхания.

**3. Шаг польки.**

[**https://youtu.be/NPqaiZyQujc**](https://youtu.be/NPqaiZyQujc)



**Заключительная часть:**

**- упражнения на восстановление дыхания.**

**Поклон.**