# 1 занятие, 24.03.2020, 3 год обучения

Посмотрите видео <https://youtu.be/E60CCcYpeFg> и ответьте на вопросы:

1. Какой танец (танцы) танцуют дети на видео? Определите, к какой программе принадлежит каждый из танцев.
2. Какие из движений вы знаете? Перечислите их.
3. Попробуйте станцевать эти движения.
4. Посмотрите видео ещё раз. Обратите внимание на работу рук. Станцуйте руки вместе с ребятами на видео.
5. Посмотрите видео ещё раз и обратите внимание на музыку. Какие счеты выделяются? Каким образом?
6. Обратите внимание на лицо. Какие эмоции выражают лица? Как? (только улыбаются, сохраняют нейтральное выражение лица, хмурятся, другое [что именно])
7. А теперь время «корчить рожицы». Поиграйте перед зеркалом, выражая лицом разные эмоции. Теперь попробуйте сделать это под музыку (любую)
8. Повторите движения из ваших связок, разбивая танец на отдельные движения.
9. Заведите себе танцевальный дневник (тетрадку или блокнот)
10. Сделайте комплекс контрольных упражнений:
* Отжимания
* Приседания
* Прыжки на скакалке
* Планка

Делайте упражнения каждый день. Записывайте результаты в дневник.

И в конце. Посмотрите для настроения <https://youtu.be/g9pOLnf-Brw>