**Урок на 24 ноября 2021 года ДООП "Танцуют все!"**

**группы 1,2 (1 год обучения) педагог: Индрич О.В.**

**Тема: ОФП подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.**

1. Разучите разминку с новыми для вас элементами.

[**https://www.youtube.com/watch?v=z-y7YAuNZf4**](https://www.youtube.com/watch?v=z-y7YAuNZf4)

1. Попробуйте повторить данный комплекс самостоятельно под счет, а затем под музыку.
2. Теперь переходим к упражнениям, которые помогут вам укрепить мышцы спины и научиться держать спину ровной в танце и в обычной жизни. Внимательно посмотрите видео.

Упражнения от сутулости

[**https://www.youtube.com/watch?v=eCkCSfTFmIY**](https://www.youtube.com/watch?v=eCkCSfTFmIY)

1. Попробуйте повторить данный комплекс самостоятельно под счет, а затем под музыку. Надеюсь, что это было для вас полезно и не слишком утомительно.
2. Для настроения посмотрите следующие видео и обратите внимание на то, как ребята держат спинку в танце, притом, что это не профессиональные танцоры.

Вальс в исполнении кадетов

[**https://www.youtube.com/watch?v=UJoLUjRDoPI**](https://www.youtube.com/watch?v=UJoLUjRDoPI)

1. Так же может получиться и у вас, а может и еще лучше. Ведь нет предела совершенству**.**

**Дерзайте и все получится! До новых встреч!**