Занятия хореографией в условиях дома не только возможны, но и необходимы! Для поддержания формы, развития способностей и просто хорошего настроения. Для этих целей я сделала полезную подборку видеоматериала. Ребёнок может заниматься самостоятельно, просто включите ему ролик, либо при участии и контроле родителя.

Материал для дистанционных занятий подобран универсальный. т.е. подходит для любого возраста и индивидуальных способностей ребёнка. Занятия рекомендуется проводить 3 раза в неделю. Каждое занятие необходимо начинать с разминки <https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw>,

а затем добавить определённую нагрузку, например на:

1.растяжку ног и упражнения для шпагата <https://www.youtube.com/watch?v=i20CWjLH1Gw>

2.гибкость спины <https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA>

3.​​​​​​​выворотность ног, бёдер, суставов   <https://www.youtube.com/watch?v=Fn8ZdsFaiw8>

​​​​​​​4.развитие стоп и подъёма <https://www.youtube.com/watch?v=0Cn4l6WPero>

Кроме этого, три раза в неделю я буду присылать в общую группу вайбера тренировочный видеоматериал для повторения. После просмотра, в течение нескольких дней, буду ждать обратной связи ( видеоотчёт) .