

МБУ СДК Хемчик  
**хореографический кружок**  
**«Дамырак»**

онлайн-урок №5  
на тему  
**«Ритмика это  
важно»**



Руководитель кружка:  
Муна С.И.

# Ритмика-это важно!

Танец-это ритмическая смена выразительных положений человеческого тела.

Если прислушаться к окружающим нас звукам – биению сердца, шагам, тиканью часов, то можно уловить четкий ритм. Даже шум дождя может быть музыкальным и ритмичным.



стремление общества к здоровью, красоте и общению смогло выстоять и победить все

## Учимся пластике у растений и ЖИВОТНЫХ.

### Упражнение «Роза»



*Бутон  
раскрывается, когда  
пригреет солнышко*



## Учимся пластике у растений и ЖИВОТНЫХ.

### Упражнение «Змея»



*Лежа на животе,  
упираясь в пол  
руками, прогнись  
назад как можно  
дальше*

## Учимся пластике у растений и ЖИВОТНЫХ.

### Упражнение «Дерево»



*Ветер дует, ветви  
деревя колеблутся*



## Учимся пластике у растений и ЖИВОТНЫХ.

### Упражнение «Кошка»



*Кошка выгибает спину,  
когда сердится и  
говорит «фыррррр».  
Когда у кошки хорошее  
настроение, она  
прогибается и говорит  
«мяу»*



# Учимся пластике у растений И ЖИВОТНЫХ.

Если внимательно посмотреть вокруг, то можно заметить , что весь животный мир , вся природа находится в движении , причем движении удивительно пластичном.

Ребята, понаблюдайте за растениями , животными, птицами, рыбами . Запомните их движения и повторите дома под музыку.

еще и на макияж. Вы почувствуете, что теперь не обделитесь вниманием окружающих, которые просто не смогут оторвать от вас восхищенные взгляды.

# Задание!

**Ребята, понаблюдайте за  
растениями**

**животными, птицами, рыбами .**

**Запомните их движения и  
повторите дома под музыку.**

