



Name of presentation

Subtitle here



Здравствуйте, дети!

Сегодня мы с вами коснемся такой темы, как «Пластика тела». Это то, что в танце сопровождает нас всегда. Давайте более подробно разберем, что же такое пластика.

Пластика тела – это блок комплексов упражнений для создания гибкого, тренированного тела своей мечты, с детально проработанными группами мышц. Если говорить простым языком, то пластика тела – это растяжка и ее составляющие.



Для чего нужна пластика тела нам?

Упражнения на пластику тела для:

- Формирования красивой осанки.
- Формирования правильного мышечного корсета.
- Формирования баланса.
- Совершенствования координации движений.



В блок упражнений для пластики тела входят:

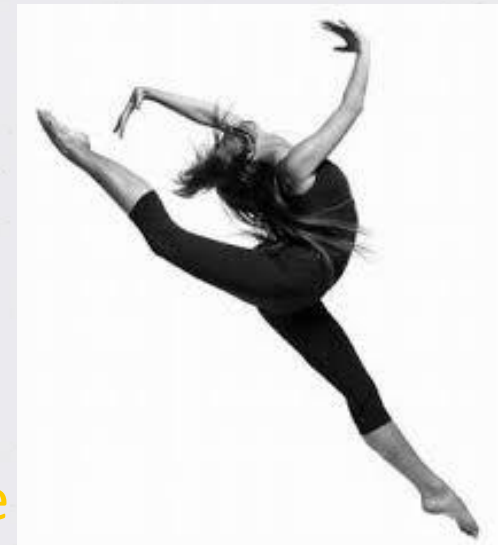
Упражнения для укрепления
мышечного корсета.




Упражнения в партере



Растяжка





Таким образом, пластика тела – это блок упражнений, которые помогут вам понять ваше тело и совершенствовать его во всех направлениях, ведь вы научитесь полностью доверять ему, а оно, в свою очередь, доверится вам.

Следующее занятие будет практическим. Для этого вам необходимо приготовить место для занятия и спортивную форму или одежду для хореографии.

Спасибо за внимание!