

**Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» города Томска**

# **Мои первые дистанционные уроки**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
Театр моды «Амазонки»  
Имидж-студия «Анфиса»  
Модуль «Дефиле»**

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Автор-составитель:  
Гуня Алена Николаевна  
педагог дополнительного образования

Томск, 2020





## Режим занятий

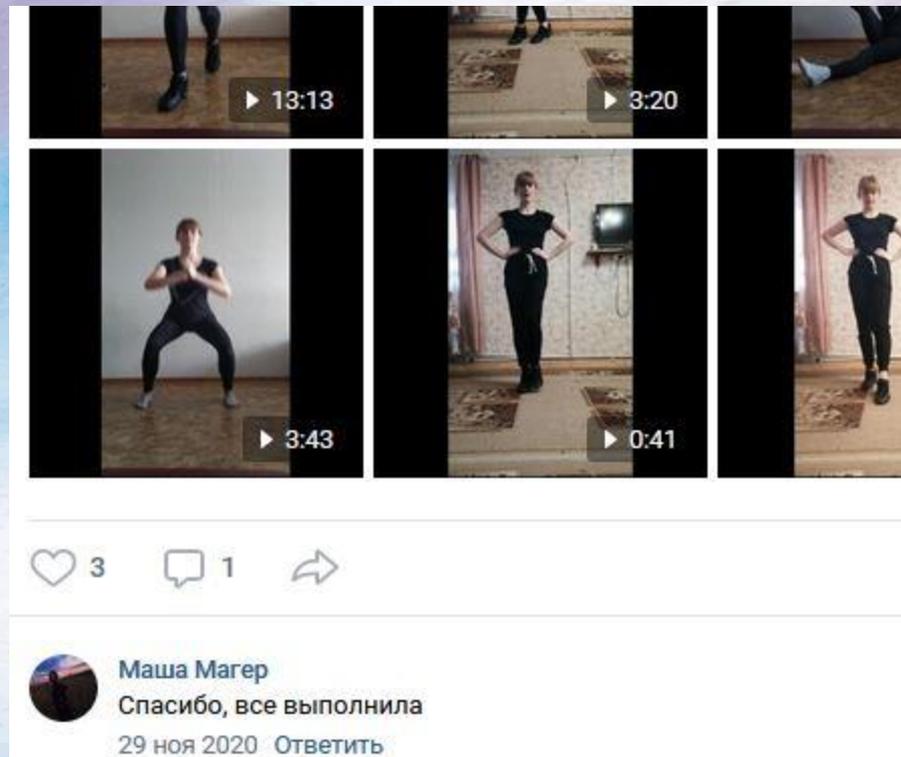
Занятия проходят каждое воскресенье,  
в формате видео-уроков

- Разогрев – разминка, разогрев позвоночника, изоляция, растяжка;
- Партер для «Анфис» в котором, с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста, выполняются упражнения для укрепления стопы, подкаленных связок и укрепления спины;
- Комбинации – ходы, повороты и шаги для коллекций;
- Физические упражнения;
- Импровизация.

# Форма контроля

Дети пишут в комментариях под постом, в личные сообщения или в ватсап- что получилось, что не получилось и свои впечатления по уроку.

Так же отправляют видео и фото в группу в ватсап.





Алёна Гуня

22 ноя в 2:41 в Театр Моды "Амазонки"



Всем здравствуйте 😊

У нас 5 Урок в дистанционном формате 🎤

Сегодня я для вас подготовила:

- ✦ Разогрев
- ✦ Диагональ
- ✦ Партер для "Анфисы"
- ✦ Комбинация коллекция "Океан"
- ✦ Комбинация коллекция "Космос"
- ✦ Комбинация коллекция "Галушки"

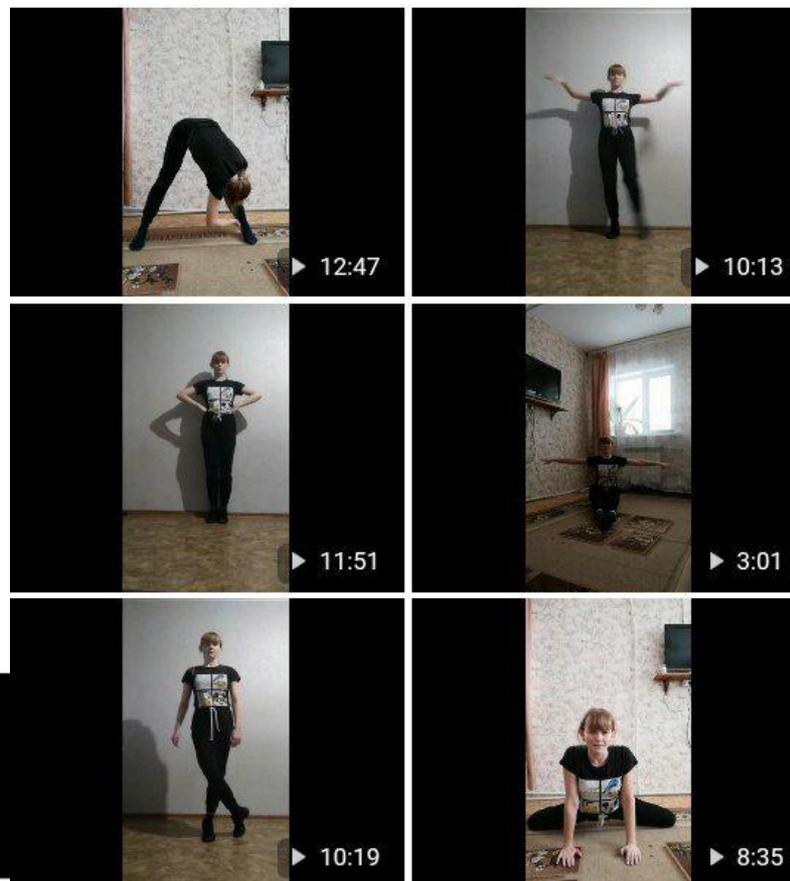
Повторяем старый материал, и учим новый 😊

Работаем 😊



Повторяем старый материал, и учим новый 😊

Работаем 😊





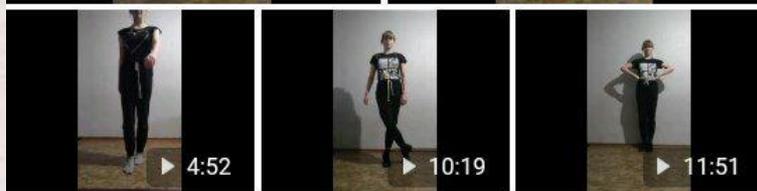
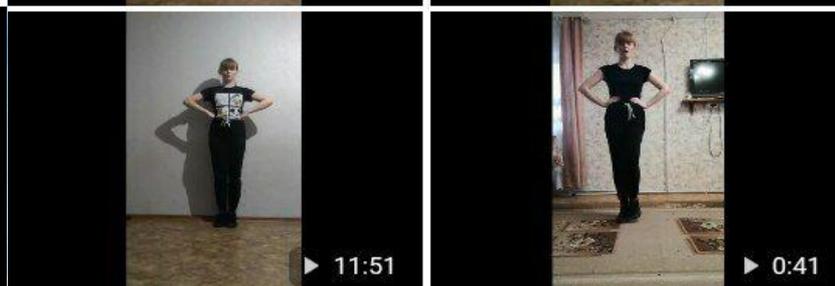
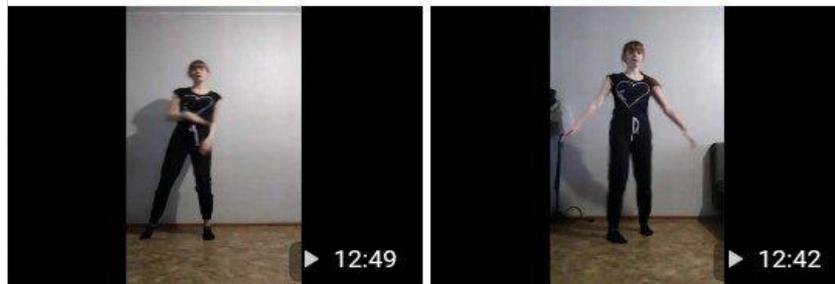
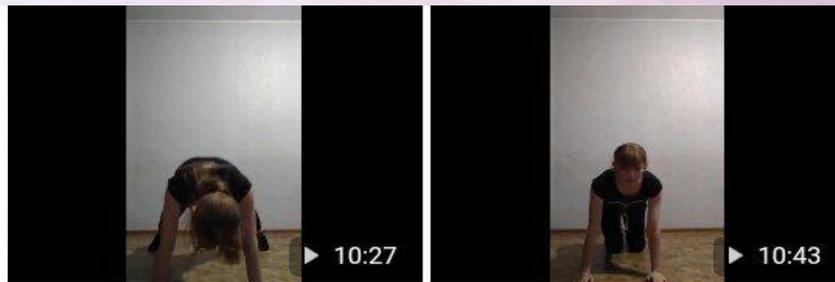
Алёна Гуня

5 дек в 22:45 в Театр Моды "Амазонки"



Здравствуйтесь дети 😊, я приготовила для вас видео урок, в котором:

- ★ Разогрев;
- ★ Партер для "Анфис" ;
- ★ Комбинация для Океана (собираем комбинацию под музыку);
- ★ Комбинация для Космоса (повтор);
- ★ Комбинация для Галушки (повтор);



Тихий океан  
Алекша Нович

4:53 ...



Если очень захотеть  
Dj Космонавт

3:45 ...

Присоединяйтесь!!!

