

Дата: 02.09.2024; 03.09.2024

Добрий день, діти!

Тема заняття: Вступне заняття «Перемагає той, хто пам'ятає!»

<https://youtu.be/x4pyH3dJ4S0?si=t9hWzz5ruyq8fQ5j>

Пропоную розминку:

<https://youtu.be/CqOr8xqBiK4?si=fKoqIO1EULpC4TBT>

Молодці! А тепер ознайомимося з розкладом занять та технікою безпеки під час занять у гуртку.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ЗАНЯТТЯХ ХОРЕОГРАФІЧНОГО ГУРТКА

Загальні вимоги:

1. До занять допускаються вихованці, що ставляться по стану здоров'я до основної медичної групи.
2. Вихованці повинні займатися в танцювальній формі.
3. Вихованці повинні займатися в м'якому взутті (чешки, балетки).
4. Приходити на заняття гуртка треба із прибраним волоссям.
5. Шанобливо ставитися до всіх членів танцювальної групи.
6. Повідомити викладача про перенесені травми й хронічних захворюваннях.
7. У випадку поганого самопочуття сповістити про це керівнику.

Вимоги до занять і під час занять:

1. Перед початком занять провітрити приміщення призначене для занять кружка.
2. Перед початком заняття необхідно зняти із себе годинник, ланцюжки, кільця, браслети, більші сережки й інші тверді предмети, що й заважають.

3. Не починати заняття на брудному або мокрій підлозі. Забрати з підлоги сторонні предмети.
4. Перед виконанням рухів якісно виконати розминку й розігріти м'язи.
5. При виконанні рухів потоком (один за іншим) необхідно дотримувати достатніх інтервалів. Вертатися по краях залу, не заважаючи іншим.
6. При проведенні занять дотримувати правил поведінки, дисципліну, розклад занять.
7. Уважно слухати всі пояснення, попередження й вказівки викладача.
8. Не виконувати без дозволу викладача складні елементи.
9. Забороняється під час заняття:
 - самовільно залишати місце проведення занять;
 - уживати їжу й жувати жувальні гумки;
 - відволікатися й відволікати інших під час виконання вправи;
 - перебігати від одного місця занять до іншого без дозволу викладача;
 - торкати музичну апаратуру без дозволу викладача.
10. У випадку невиконання або порушення правил техніки безпеки учневі робиться зауваження й з ним проводиться повторний інструктаж.