**Преподаватель : Чупрова М.А.**

**Ритмика 1кл**
Разминка с головы до стоп.Наклоны в разные стороны, в разном темпе в игре «паровозик».

**Ритмика 2 класс**

Работа на середине. Повторяем точки в классе. ( прыжки по точкам). Знакомство с предметом в танце. ( платком)

**Гимнастика 1**

Упражнения на выворотность ног. ( стопы и раскрытие бёдра)

**Гимнастика 2**

Упражнения на гибкость. Прогибы назад.

**Гимнастика 3**

Упражнения на гибкость. Комплекс на ноги ( натяжение с захватом и поочередные махи)

**Гимнастика 4**

Упражнения для развития мышц плечевого пояса ( круговые вращения плеч и рук в обе стороны) и подвижность плечевого сустава.

**Гимнастика 5**

Упражнения на улучшения подвижности локтевого сустава ( круговые движения предплечья, отжимания 6раз), плеча и предплечья.

**Гимнастика 6**

Упражнения на укрепление спины ( корзинка, лодочка, лотос )... и подъем корпуса 10 раз в 2 подхода.