**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.