Ритмика 1кл   
Разминка. Танцевальный шаг. Наклоны и повороты назад и в сторону. Наклоны и повороты в сочетании с работой головы.   
  
Ритмика 2 класс   
  
Разминка с головы до стоп. Знакомство с предметом в танце. ( корзинка) Упражнение с корзинкой.   
  
Гимнастика 1  
  
Упражнения на выворотность ног. ( стопы и раскрытие бёдра)   
  
Гимнастика 2  
  
Упражнения на гибкость. Прогибы назад с колен. С одной рукой поочередно и двумя руками.   
  
Гимнастика 3   
Прыжок и сила ног. Упражнение батманы на укрепление ног. Прыжки на выносливость.   
  
Гимнастика 4   
  
Упражнения для развития подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья. Вращения, сгибы.   
  
Гимнастика 5   
  
Упражнения на улучшения подвижности лучезапясных суставов, развитие эластичности мышц плеча и предплечья. Планка на кистях и на предплечье.   
  
Гимнастика 6   
Стрейчинг мышц рук, живота. Пресс 10р-3 подхода). Боковые наклоны из положения сидя. Боковые скручивания из положения лёжа на спине.

[zaevskaya.marya@gmail.com](mailto:zaevskaya.marya@gmail.com) до 20 ноября