

Здравствуйте, ребята!

Мы с вами выяснили, что такое координация и для чего она нужна. Сегодня мы с вами будем выполнять упражнения на координацию.

Перед выполнением упражнений вам нужно освободить место для занятия, чтобы не повредиться о посторонние предметы, выполнять упражнения в специализированной одежде!

Затем сделайте разминку, которую мы проводим на занятии:

1. Повороты головы «вправо, влево, вперед, назад, из стороны в сторону»
2. Работа плеч два раза «верх-вниз, поочередно», 4 вращения плечами назад, 4 - вперед.
3. Наклоны «вперед, вправо, назад, влево» - повторить 3 раза
4. Совершить прыжки на месте в первой параллельной позиции - 16 раз.

Открывайте видео к занятию и повторяйте за мной!

**Видео выполнения упражнений отправляйте на почту
igrok_98@mail.ru или viber 89964110051**