

ЗДРАВСТВУЙТЕ, РЕБЯТА!

МЫ С ВАМИ ВЫЯСНИЛИ, ЧТО ТАКОЕ ХАРАКТЕР МУЗЫКИ И РИТМ.

ТЕПЕРЬ ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ.

РИТМИКА



**ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ВАМ НЕОБХОДИМО
РАЗОГРЕТЬСЯ И ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО ПРИСТУПАТЬ К
ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ.**

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ 8 РАЗ!

1 Упражнение:

«Хлопушки» - ходьба на носках, с хлопками рук над головой.

2 Упражнение:

«Вертушки» - ходьба на пятках, сдвижением рук перед грудью «вертушка».

3 Упражнение:

Ходьба пружинистым шагом, корпус отпущен вниз, руки тянутся к полу.



4 Упражнение:

«Сосны» - ходьба с высоким подниманием колена, руки вверх.

5 Упражнение:

Прыжки с высоким подниманием бедра, с хлопком под коленом, поочередно правой и левой ногой.

6 Упражнение:

Прыжки с хлопком по пятке, поочередно правой и левой ногой.

***ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПРИСЫЛАЙТЕ НА
IGROK 98@MAIL.RU ИЛИ VIBER 89964110051***

