

**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 опущен 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***

