

3А класс. Ритмика. 15.12.22г.

1. **Выполнить упражнение:** Ходьба на пятках. Приставной шаг в сторону. «Пружинка».

Игра «Узнай, кто спрятан под покрывалом»

Комплекс музыкально-ритмических движений на расслабление мышц

И. п. - позиция рук «на пояс».

1. – боковой галоп по кругу..
2. – 4 перетопы, руки на поясе.
3. – Кружение вокруг себя

1. – боковой галоп по кругу.
2. – 4 хлопка в ладоши.
3. - Кружение вокруг себя