Задания для дистанционной работы с группами 1-2 базового уровня сложности по художественной гимнастике

Захарова М.Б.

1. Разминка 10 мин

Ходьба (на носках, на пятках)

Прыжки на скакалке — двойные — 3 мин

1. ОФП-15 мин

Волна вперед, обратная волна всем телом, начиная с рук, с ног (по 10 раз)

Мах ногами правой, левой , вперед, назад, в сторону (по 10 раз)

1. Акробатика 30 мин

Мост из положения лежа 10 раз

Стойка на лопатках «березка» 10 раз

Переворот боком «колесо» в разные стороны, с левой и с правой ноги, **тянуть носки** 10 раз

Кувырок вперед, назад, боком по 10 раз

Шпагаты на правую, левую ногу, поперечный 3 подхода по 1 мин, следить на носкам и, плечами, руками

1. Упражнение без предмета 30 мин

Равновесие боковое 10 раз

Равновесие «столик» 10 раз

Поворот на одной ноге 1 – нога у колена, 2 –аттитюд

Прыжок «касаясь» (носки) 10 раз

Прыжок «шпагат» (носки и руки!)

1. Танцевальные движения 10 мин

Камаринская - русская народная плясовая [(можно всей семьей)! хорошего настроения!](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%B5%D1%81%D0%BD%D1%8F)