**Задания для 1 класса : Гимнастика**

Разминка перед гимнастикой

<https://youtu.be/UD5AAmi1FPE>

Упражнения по гимнастике

<https://www.youtube.com/watch?v=e7ivvT-pdB8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FpAQen26OnU>

**Задания для 1 класса : Ритмика**

Разминка

<https://youtu.be/UD5AAmi1FPE>

Упражнения которые делаются по диагонали делаем по кругу (по 3-5 кругов)

Во всех упражнениях ровная спина, подтянутый корпус, руки на талии пальчики вместе, везде тянем носок.

<https://www.youtube.com/watch?v=SRdba6aBDUY>

1.шаг с носка

2.шаги на полупальцах

3.шаг «Лошадки»

4. подскоки

5.галоп

6.шаг польки

Комбинации с продвижением в перед и комбинация на месте