**1 и 2 ступени: «Фитнес»**

Регулярно выполняйте, пожалуйста, упражнения для мышц спины:

<https://youtu.be/gtOQBL1KqpY>

**3 и 4 ступени: «Ритмика»**

Регулярно выполняйте, пожалуйста, упражнения из данной разминки:

Разминка:

-шаг с вытянутым носком и коленом, носок указывает ширину шага, руки на поясе.

-шаги на высоких полу пальцах, колени предельно вытянуты, корпус вытянут вверх (несём воображаемый стакан с водой на голове и не проливаем).

-шаги на пяточках, колени вытянуты, руки на поясе.

-Подскоки. Подпрыгиваем на одной ноге, вторая поднимается высоко согнутым коленом вверх носок у колена опорной ноги.

- упражнения на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот.

- наклоны и повороты головы

- «цапля» голова вперёд- назад

- «Незнайка» поднимание и опускание плеч

- «качели» поднимание плеч по очереди

- круговые движения плечами

- махи руками в стороны

- «Пружинка» приседаем, пятки давим на пол.

- «велосипед» поднимание и опускание пяток по очереди