**25 мая (понедельник) коллектив «Сюрприз».**

**Тема: «Ритмика»**

 Ритмика – это вид музыкальной деятельности, в котором смысл музыки, ее характер и образ можно передать с помощью движений. Основа здесь – это музыка, а различные упражнения, танцы и движения, как правило, используются для передачи ее точного понимания и восприятия. Ритмика – это комплекс упражнений, построенных на основе взаимосвязи движений и музыки. –

<https://youtu.be/hUmHaznm8vc>

**27 мая (среда) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

**Тема: «Ритмика с элементами партерной гимнастики»**

 Партерная гимнастика - это прекрасный способ улучшить гибкость, обрести грацию, красивую осанку и здоровые суставы. Комплекс проводится в партере – сидя на полу, что позволяет снять нагрузку с позвоночника и более эффективно воздействовать на него, мышцы и связки.

<https://youtu.be/rBMSbPBc9zE>

**29 мая (пятница) коллективы «Тип-Топ», «Сюрприз».**

**Тема: «Продолжение предыдущей темы».**

<https://youtu.be/ryxXbFjtBYU>

**30 мая (суббота) коллектив «Тип-Топ».**

**Тема: «Силовая хореография»**

Выполнить упражнения:

1. Упражнения на пресс.

<https://youtu.be/XrZhSWLkdIE>

2. Упражнения на мышцы спины.

<https://youtu.be/ZiW3sXkGT8E>

**30 мая (суббота) коллектив «Зарики»**

**Тема: « Продолжение предыдущей темы»**

Выполнить упражнения:

1. Упражнения на пресс.

<https://youtu.be/XrZhSWLkdIE>

2. Упражнения на мышцы спины.

<https://youtu.be/ZiW3sXkGT8E>