30.03. 8 клас

Ритміка (Стрижак)

**Тема. Вправи для розвитку пам’яті.**

1. Розминка

1. В. п. : Ноги нарізно, руки на поясі. Послідовність виконання : 1-4 – колові оберти головою вправо, 5-8 – колові оберти головою вліво.( Спина рівно. Темп виконання середній. 8 – 10 разів.)

2. В. п. : Ноги на ширині плечей, руки на поясі: 1 – вперед, 2 – назад, 3 – вправо, 4 – вліво. . (Спина рівно. Темп виконання середній. 8 – 10 разів.)

3. В. п. : Ноги на ширині плечей , руки на поясі: 1 – тулуб вперед, 2 – вихідне положення,3 - тулуб назад , 4 – вихідне положення. (Темп виконання середній. 7 – 10 разів.)

4. В. п. Ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях до плечей: Виконуємо колові рухи плечима. 1-4 – вперед, 5-8 – назад. (Спина рівно. Темп виконання середній. 10-12 разів)

5. В. п. Ноги нарізно, руки в сторону: Виконуємо колові рухи руками : 1-4 – вперед, 5-8 – назад. (Темп виконання середній. Намагаємося виконати колові рухи з найбільшою амплітудою. 10-12 разів)

6. В. п. : Ноги на ширині плечей , руки на поясі: Колові рухи тулубом за і проти годинникової стрілки. 1-4 – за годинниковою стрілкою, 5-8 – проти. (Темп виконання середній. 8-10 разів)

Після виконання вправ потрібно відновити дихання. Для цього під час вдиху піднімаємо руки вгору,а під час видоху – опускаємо вниз.

2. Інформаційне повідомлення. Вправи для розвитку пам’яті.

<https://365vprav.livejournal.com>