

Жизнь требует движения

Аристотель



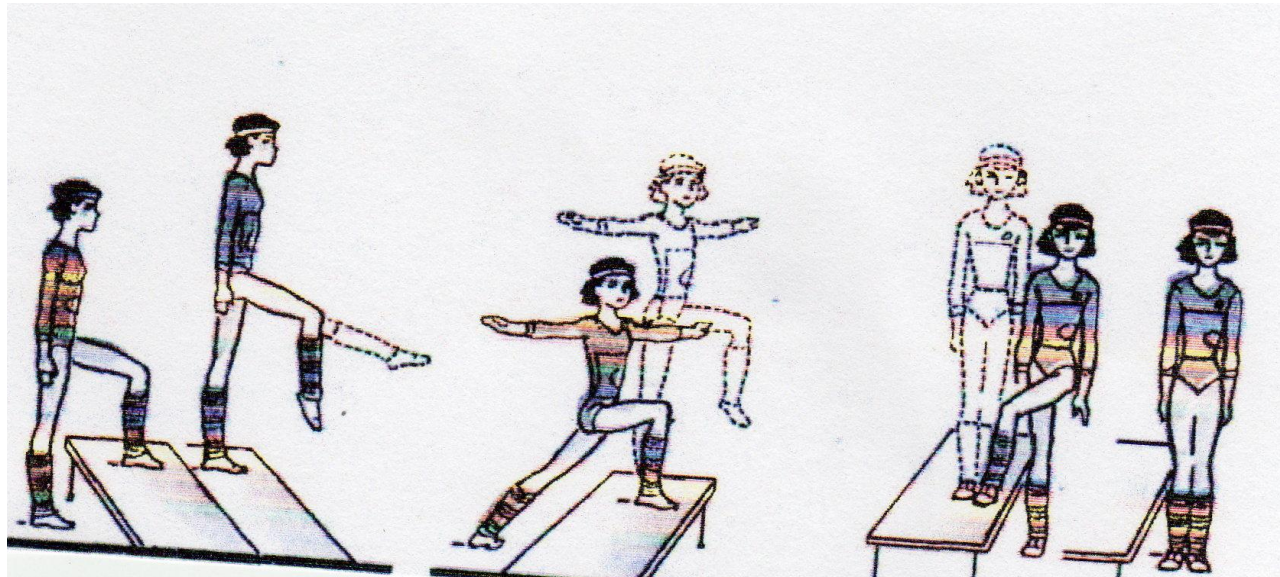
# Урок физической культуры в школе



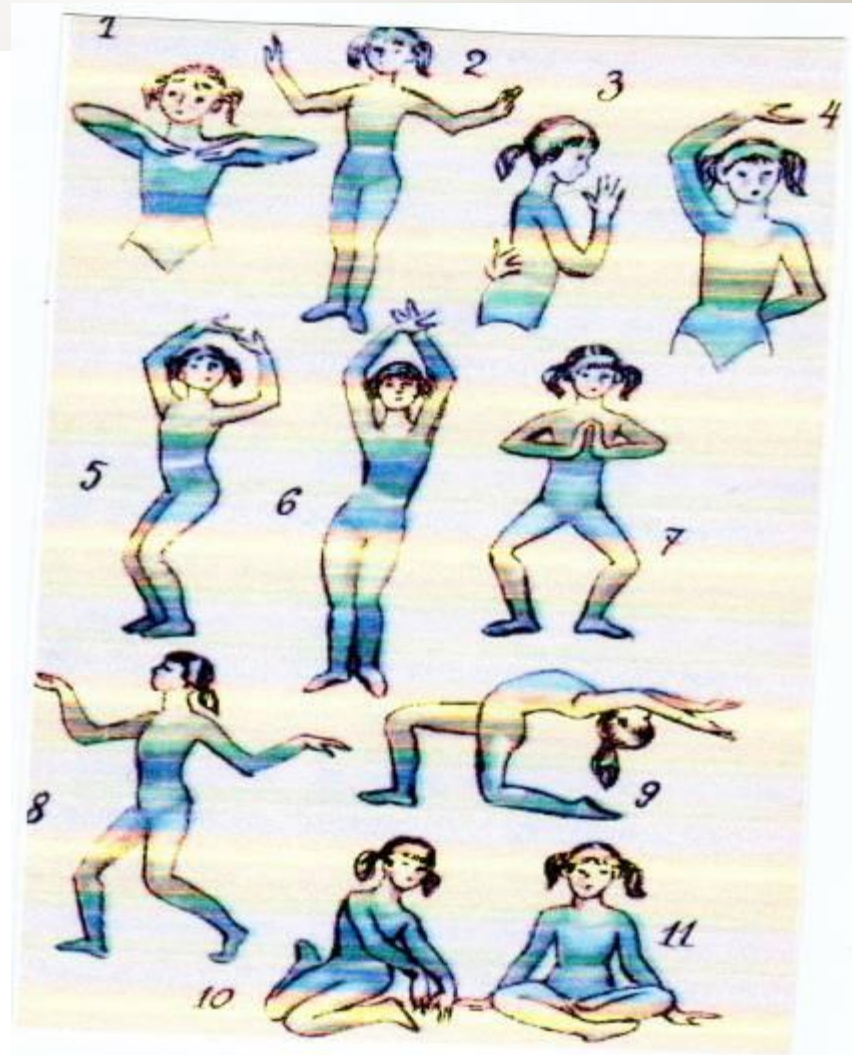
**РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

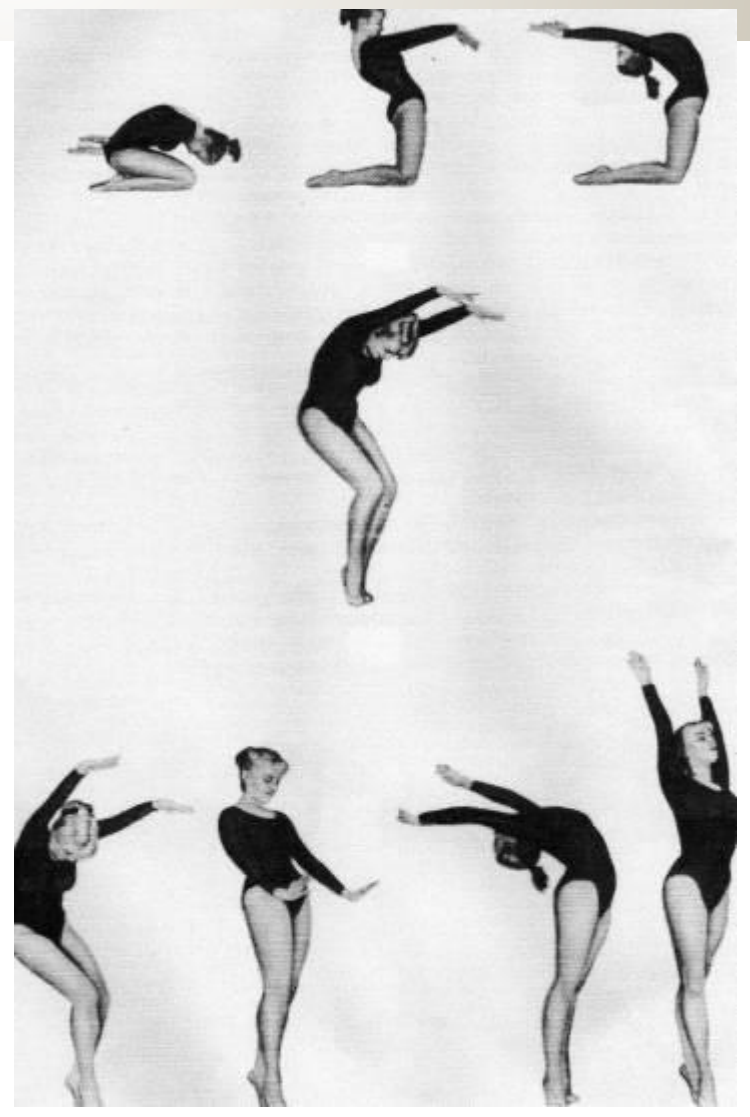
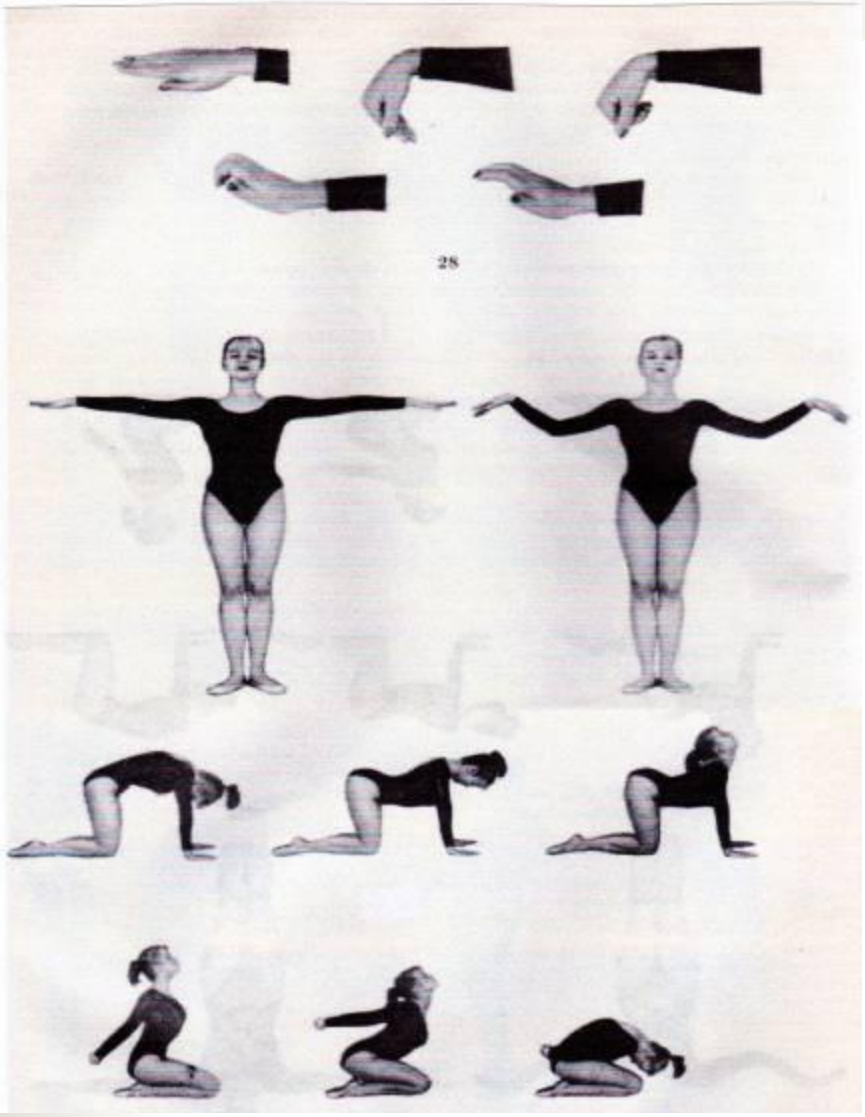
## Разновидности комплексов ритмической гимнастики.

- Комплексы могут в себя включать упражнения различных направлений. Например, упражнения степ-аэробики



- Комплексы ритмической гимнастики в восточном стиле.



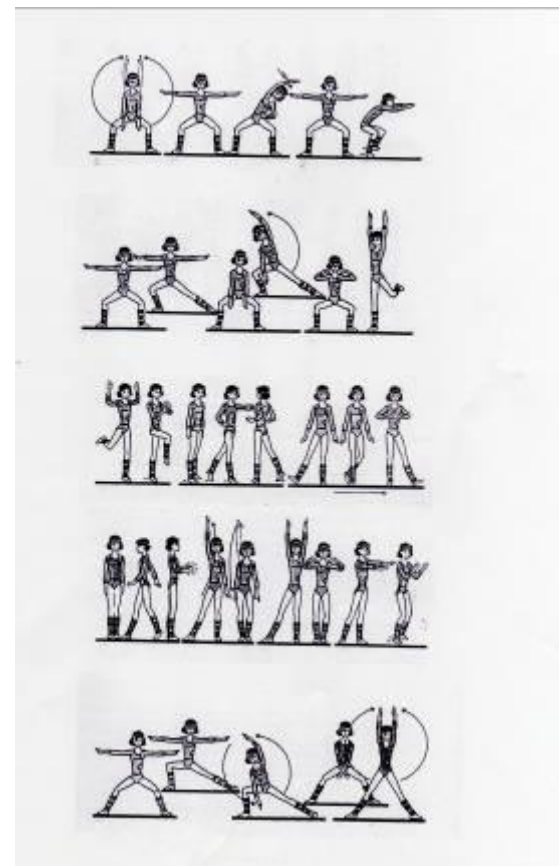


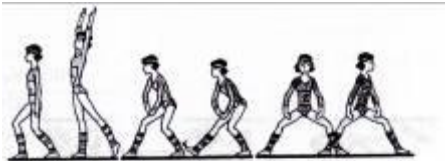
# Комплекс ритмической гимнастики в современном стиле.

## Подготовительная часть

состоит из:

- упражнений на осанку,
- танцевальных шагов,
- различных типов ходьбы,
- упражнений общего воздействия





- **Основная часть**
- Состоит из:
- Упражнений из исходного положения стоя,
- Разнообразных видов бега и прыжков,
- Упражнений из исходного положения сидя и лежа



- Заключительная часть состоит из
- Упражнений на гибкость,
- Упражнений на расслабление,
- Дыхательных упражнений.