

## **Задание на среду 18 ноября.**

### **Для средней группы (мальчики)**

Ходьба на полупальцах (16 шагов), на пятках (16), бег с броском ноги назад (16), подскоки (16), ходьба в полуприседе (16).

Повторить комбинацию деми и гран плие (маленькое и большое приседание)

"Отжимание" 16 раз по 2 подхода

"Планка" 3 раза по 1 минуте.

"Складка" 3 раза по 1 минуте.

Работа стоп из положения сидя.

Из положения сидя на полу с широко разведёнными ногами - наклоны вперёд (ложимся на пол).