**Художественная гимнастика**

**Разминка:**

Тренировка мышц ног, спины, пресса и ягодиц:

<https://youtu.be/I0U7WG2a05k>

Волны

<https://youtu.be/IsdtUzccHHk>

Растяжка с одной и двух опор

<https://youtu.be/droamoJIMgA>

**Основная часть:**

Предметная подготовка:

Базовые упражнения с обручем

<https://youtu.be/3l_1PEaZe4s>

Базовые упражнения с мячом

<https://youtu.be/kbZrHvLbsLs>

Базовые упражнения с булавами

<https://youtu.be/gj_ryN4VHS4>  
  
<https://youtu.be/n95yYVQUVVg>

**Заключительная часть:**

Работа с резиной

<https://youtu.be/6P0C-ll6siM>

**Обеспечение безопасности при проведении тренировок дома** обязанность и ответственность родителей участников детских групп.

**Общие требования безопасности:**

К домашним тренировкам допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и ознакомившиеся с настоящими правилами техники безопасности.

Перед выполнением упражнений необходимо исключить влияние факторов, которые могут привести к случаям травматизма:

 - выполнение упражнений без спортивной разминки;

 - неподготовленная спортивная одежда и обувь;

 - неподготовленная поверхность (влажный или скользкий пол, несоответствующий (размер, фактура) коврик, пр.);

 - неисправное или не подготовленное спортивное оборудование, инвентарь.

При выполнении упражнений необходимо обеспечить:

 - выполнение санитарно-гигиенических и конструктивных требований, предъявляемых к месту проведения соревнований (освещение, качество воздуха, общие экологические требования, эргономические характеристики);

 - наличие в непосредственной близости от места проведения соревнований средств первой медицинской помощи (универсальная медицинская аптечка);

 - соблюдение правил пожарной безопасности (знание порядка вызова пожарной охраны, наличие первичных средств пожаротушения). Курение и применение открытого огня при проведении соревнований запрещено.

При ухудшении самочувствия, появлении боли или получении травмы участник должен немедленно прекратить выполнение упражнения, а сопровождающий (или самостоятельно) – оказать необходимую медицинскую помощь, вплоть до обращения в медицинское учреждение.