**Художественная гимнастика**

**Разогрев на скакалке, разминка, О.Ф.П, махи с резиной:**

<https://youtu.be/RGVZqmBdq-8>

Растяжка с одной и двух опор

<https://youtu.be/droamoJIMgA>

**Основная часть:**

Предметная подготовка – Обруч, мяч

<https://youtu.be/ssPHcrM8WDE>  
Предметная подготовка - Лента

<https://youtu.be/kQV_FDsqwQA>

**Заключительная часть:**

Жонглирование<https://youtu.be/rVJ5P1vQg_A>

Комплекс упражнений с резиной

<https://youtu.be/Rtm-fFaGetM>

**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.