**Выполнить задание**: ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе, присесть, руки вынести вперёд. Прыжки через две верёвки (расстояние 30 см) «Через канавку»

**Ритмическая гимнастика** «Весёлая зарядка»

Источник: <https://yandex.ru/collections/card/5c3d9a7046db580073ce8b42/>