Понедельник.

1.Разминка( наклоны головы, плечи, наклоны туловища, плие ,подъем на полупальцы, лёгкий бег)

2. «Цифры»

И. П. – то же.

Рисуем воображаемые цифры от 0 до 9: (головой, грудной клеткой, тазом.)

3. Портер(растяжка, )

Вторник.

1.Разминка( наклоны головы, плечи, наклоны туловища, плие ,подъем на полупальцы, лёгкий бег)

2. «Болтушка»

1 вариант.

И. П. – ноги на ширине плеч, присесть.

1. Сводить-разводить ноги коленями  внутрь, потряхивая.

2. Изнутри рисовать круги коленями.

3.Портер (Поочередное поднятие ног вперед на 90º)

Среда.

1.Разминка( наклоны головы, плечи, наклоны туловища, плие ,подъем на полупальцы, лёгкий бег)

2. «Водоросли»

И. П. – стоя, ноги вместе, руки в стороны: приседая, делать волнообразные боковые движения телом и руками.

3. Портер (Разножка в положении «березки».)

Четверг.

1.Разминка( наклоны головы, плечи, наклоны туловища, плие ,подъем на полупальцы, лёгкий бег)

2. «Водоворот»

И. п. – то же.

Имитируем водоворот воды кистями, поднимая их снизу вверх, впереди, постепенно переходя на волны руками от плеча.

3. Портер ( растяжка )