**РАЗМИНКА**

**Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.**

**1.** **«Шагом марш!»**

Ходьба строевым шагом — 30 секунд.



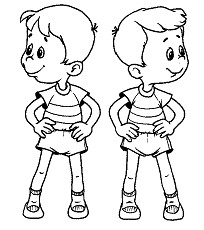
Спину правильно держу —

С Физкультурой я дружу.

Марширую на парад,

Быть здоровым очень рад!

**2.** **«Кто там?»**



Исходное положение (и. п.) — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повернуть голову направо, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить3 раза в каждую сторону.

Посмотрели мы налево,

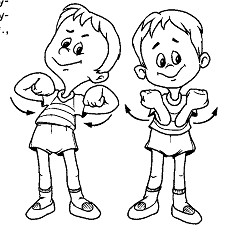
Посмотрели мы направо,

Кто же прячется от нас?

Мы найдём его сейчас.

**3.** **«Силачи»**

И. п. — стоя, руки к плечам, кисти в кулак. Свести локти вперёд, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и. п., расслабиться. Повторить 4 - 6 раз.



Крепко руки мы сжимаем,

Наши мышцы напрягаем!

**4.** **«Маятник»**

И. п. — стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклонить туловище влево, вернуться в и. п. То же — в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.





Тик-так, тик-так

Ходят часики — вот так

**5.** **«Наклонись до пола»**



И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1 - 2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3 - 4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4 - 6 раз.

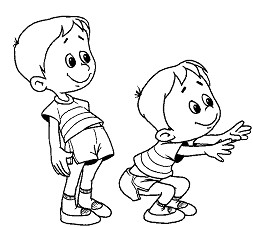


Встали прямо, руки шире.

Наклонились, три - четыре.

**6.** **«Приседания»**

И. п. — стоя, руки опущены. Присесть с прямой спиной, вытянуть руки вперёд, пятки от пола не отрывать, вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз



Приседать я буду рад

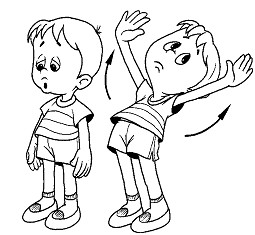
Даже десять раз подряд.

Спину правильно держу –

За осанкой я слежу!

**7**. **«Дыхательное упражнение»**

Вдох носом, поднять руки через стороны вверх, прогнуться назад, выдох ртом, руки опустить, выпрямиться. Повторить 4 раза.



Вдох глубокий — руки шире,

Выдох — руки опустили.

**8.** **«Прыжки»**

Выполнить 6 - 10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.





Равновесие держу —

За осанкой я слежу.

На одной ноге, на двух

Буду прыгать целый круг.

**9.** **Ходьба с различным положением рук — 30 секунд.**