

Физкультминутка для разминки



1. Исходное положение - стоя, руки на поясе.
1 - 4 - круговые повороты головой в левую и правую сторону.
2. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки к плечам.
1 - поворот вправо;
2 - исходное положение;
3 - 4 - тоже в другую сторону.
3. Исходное положение - стойка, ноги врозь, правая рука вверху, левая рука внизу.
1 - 4 - рывки руками, поочередно меняя руки.
4. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе.
1 - 4 - пружинистые наклоны вперед.
5. Исходное положение - стоя, опираясь на стол.
1 - отведение правой ноги назад;
2 - исходное положение;
3 - 4 - тоже другой ногой.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на пояс.
Выполнить 4 прыжка на правой, левой и на двух ногах.
7. Исходное положение - основная стойка.
1 - руки через стороны вверх, глубокий вдох;
2 - руки через стороны вниз, выдох;
3 - 4 - тоже.