

РАЗМИНКА

Заботливым родителям для занятий с детьми

Fizinstruktor.ru

РАЗМИНКА

Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

1. "Шагом марш!"

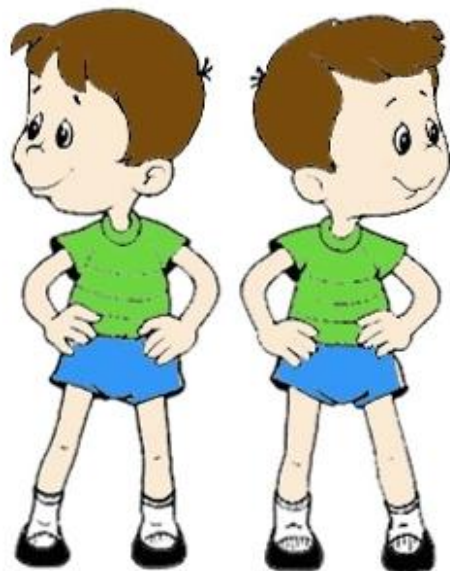
Ходьба строевым шагом — 30 секунд.

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. Повторить 3 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.



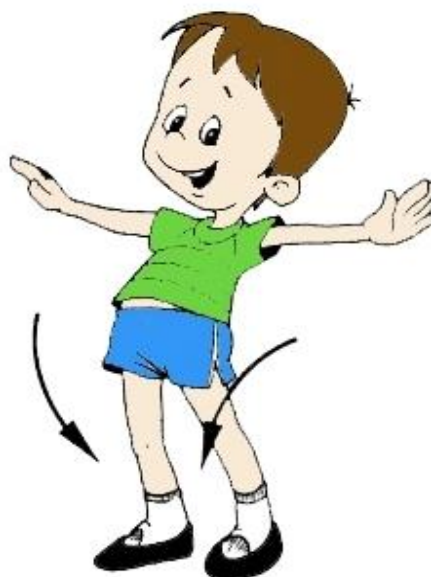
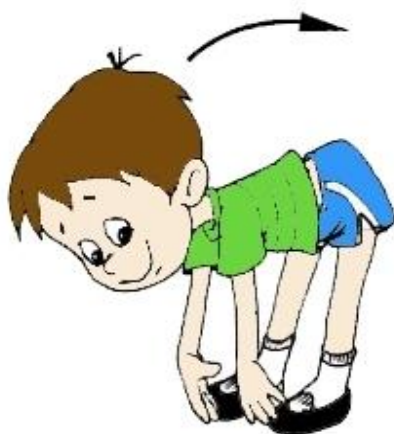
Тик-так, тик-так —
Ходят часики вот так.



5. "Наклонись до пола"

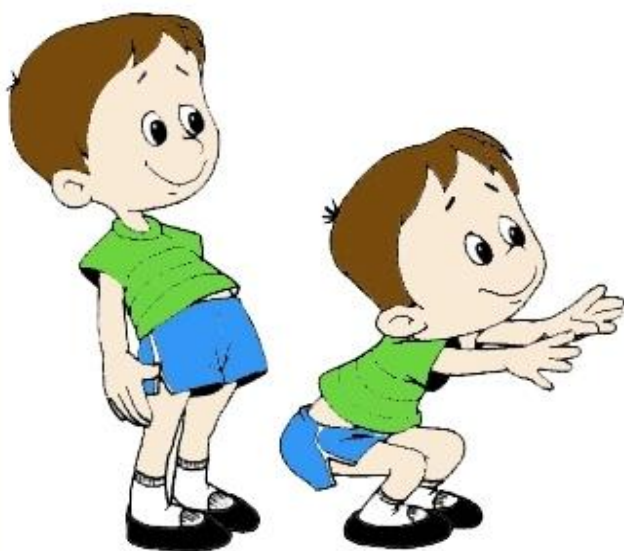
И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1—2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3—4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

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"

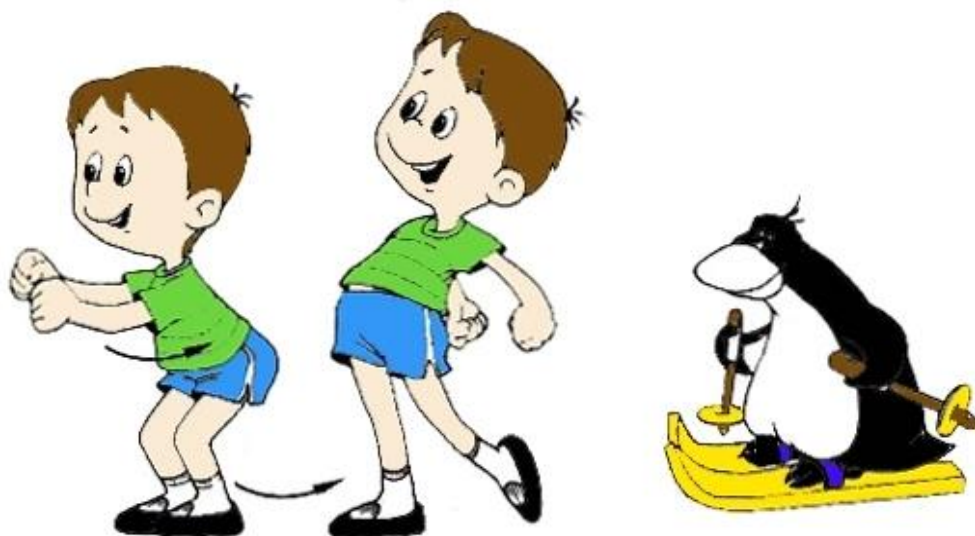
Выполнить 6—10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.



Равновесие держу —
За осанкой я слежу.
На одной ноге, на двух
Буду прыгать целый круг.

9. "Лыжники"

Стоя на месте, имитировать ходьбу на лыжах (4—6 движений). Повторить 2—4 раза.



Чтобы мышцы укреплять,
Надо «лыжниками» стать.
Мы на лыжи встали,
Палки в руки взяли!

10. "Непоседа"

Ходьба с различным положением рук — 30 секунд.

