# РАЗМИНКА

Выполняется под музыку.

1. Разложи на полу гимнастический коврик. Нехорошо, если ты будешь заниматься на холодном полу.
2. Включи музыку.
3. Выполни разминочные упражнения:
   1. Исходное положение – спина прямая, руки свободно вдоль тела, начинаем упражнение с правой ноги. Ходьба на месте или по кругу подниманием рук через сторону. На 4 шага (вдох) поднимаем руки, отпускаем руки на 4 шага (выдох). Запомни дыхание и дыши так в следующих упражнениях. Повторяем упражнение 1 минуту.
   2. Легкий бег (2 шага на каждый удар) (1 минуту). В конце переходим на шаг (смотри упражнение a). Восстанови дыхание.
   3. Прыжки на 2 ногах («как зайцы»), на одной ноге, на другой ноге. (30 секунд)
   4. Прыжки из упора сидя («как лягушки») (30 секунд)
   5. Галоп по кругу с разворотом (лицом в круг, потом спиной в круг) (30 секунд)
   6. Прыжки радости (подпрыгивания) (30 секунд)
   7. Переходим на шаг. Шаг с высоким подниманием колен. ТЯНЕМ НОСОЧКИ (30 секунд)
   8. Встань на середину коврика. Следующие упражнения делаем в положении: ноги чуть шире плеч (2 позиция), спина прямая, плечи свободно внизу, руки на поясе, ладошки прижаты к телу.
   9. Повороты головы вправо и влево. Голова должна свободно поворачиваться («как крышка от бутылки с лимонадом»). Следи за тем, чтобы плечи не поднимались. (16 раз).
   10. Круговое вращение головой в обе стороны. («яблочко по тарелочке»). Следи за плечами!!!! Делай не торопясь по 4 раза в каждую сторону. Повтори 2 раза
   11. Поднимаем правое плечо вверх (раз),

Отпускаем правое плечо вниз (два),

Поднимаем левое плечо вверх (три),

Отпускаем левое плечо вниз (четыре).

Сделай упражнение под скороговорку «Ехал грека через реку».

* 1. Исходное положение как в предыдущем упражнении, но руки опущены вниз.

Вращение плечами вперед и назад. Повтори 16 раз.

* 1. Сделай рывки руками в стороны (согнутыми руками, потом с раскрытием рук). Повтори 16 раз. Руки должны быть параллельно полу. Мы же не ёлочки, правда?
  2. Потом сделай упражнение «кошки-медведи» из наших занятий (помнишь такое?). Повтори 8 раз.
  3. Исходное положение – ноги во 2 позиции, руки на поясе.

Потянись как кошка вперед (с прогибом). «хвостик тянется назад, лапки тянутся вперед, глазки смотрят вперед, спинка как у кошки» (раз)

Прими исходное положение (два).

Повтори 8 раз.

* 1. Исходное положение – 2 позиция ног, руки на поясе.

Наклонись к левой ноге (раз)

Наклонись точно вниз (два)

Наклонись к правой ноге (три)

Встань ровно и поставь руки на пояс (четыре)

Повтори 4 раза

* 1. Исходное положение то же. Наклоны и растяжения в стороны.

Левой рукой потянись далеко влево (раз)

Прими исходное положение (два)

Наклонись влево и вытяни влево правую руку. Должна получиться прямая рука параллельно полу (три)

Прими исходное положение (четыре)

Повтори в другую сторону.

Сделай упражнение по 4 раза в каждую сторону.

* 1. «Солнышко».

Исходное положение – 2 позиция ног, руки сильно вытянуты вверх параллельно друг другу (держим солнышко руками).

Не торопись! Делай движения плавно.

Не меняя формы верхней части корпуса (руки сильно вытянуты над головой) наклонись влево (показываем солнышко влево).

Не поднимая корпуса перейди в положение наклона вперед (показываем солнышко перед собой), смотрим на руки.

Не поднимая корпуса перейди в наклон вправо (показываем солнышко вправо)

Принимаем исходное положение.

Сделай упражнение в другую сторону (справа - налево)

Повтори 4 раза.

* 1. Исходное положение – ноги в 6 позиции (коленки вместе, пяточки вместе, носочки вместе), руки на поясе.

Маршируем на месте. Поднимаем ноги высоко, тянем носочки.

Продолжаем маршировать. Положи руки ладошками ниже спины. Маршируем и пятками достаем до рук. Носочки продолжаем тянуть.

* 1. Исходное положение как в предыдущем упражнении. Встань на левую ногу, а прямую правую подними невысоко над полом. Вытяни носочек.

«Нарисуй» носочком круг вправо (8 раз)

«Нарисуй» носочком круг влево (8 раз)

Повтори 2 раза.

Сделай то же самое стоя на правой ноге.

* 1. Исходное положение – 6 позиция ног, руки на поясе.

Поднимись на носочках 8 раз.

Поднимись на носочках так высоко, как только можешь, и постой. Считай до 10.

Повтори то же самое упражнение в 1 позиции ног и во 2 позиции.

* 1. Повтори шаговую и беговую разминку (смотри начало). (Маршируем, бежим, прыгаем, подскоки и снова марш)
  2. Восстанови дыхание. Музыкальная игра «в мячики». Исходное положение – 6 позиция ног, руки на поясе.

Под музыку медленного вальса выполни (каждая позиция выполняется на один такт – 1,2,3):

1. Пяточки на полу, присядь с ровной спиной, потянись слегка вперед, руки в подготовительной позиции – РАЗ (Взяли мячик) – ВДОХ

2. Выпрями колени, подними руки перед собой в первую позицию – ДВА (Подняли мячик) - ВЫДОХ

3. Разведи руки во 2-ю позицию – ТРИ (Надули мячик) - ВДОХ

4. Вернись в исходное положение – ЧЕТЫРЕ (Отпустили мячик) - ВЫДОХ

5-6. Повтори первые 2 позиции.

7. Поднимись высоко на носочки, подними руки над головой в 3-ю позицию (Подняли мячик над головой) ВДОХ

8. Мягко поставь пятки на пол, руки разведи через стороны (Выбросили мячик) ВЫДОХ

Теперь сделай упражнения из списка и запиши результаты в дневник. Сделать нужно 3 раза и самый лучший результат записать.

* Приседания (сколько раз)
* Отжимания от пола (сколько раз)
* «Планка» (минут/секунд)
* Стойка на одной ноге (минут, максимум 2) (на правой и левой)
* Прыжки на скакалке (раз в минуту)