



Разминка



№1 – ходьба на месте (30 сек.)



**№2 – И.п. ноги вместе, руки опущены.
Поднять руки, одновременно отводя назад ногу, и
вернуться в ИП, затем то же, отводя назад другую ногу**



№3 – И.п. руки в стороны, ноги на ширине плеч. Подняться на носках, сделать взмах правой ногой в левую сторону, одновременно отводя левую руку в противоположную сторону, вернуться в И.п., затем то же левой ногой в правую сторону и т.д.



**№4 – И.п. ноги вместе, руки опущены.
Поднять руки вверх, затем присесть,
отводя руки назад и вернуться в И.п.**



**№5 – И.п. ноги вместе, руки опущены.
Наклонить туловище в сторону, одновременно отводя ногу
в сторону наклона и поднять вверх противоположную руку,
другую руку завести за спину, затем вернуться в И.п.**



**№6 – И.п. ноги широко расставлены, руки опущены вдоль тела.
Наклонить туловище вперед, одновременно развести руки в
стороны, затем вернуться в И.п.**



**№7 – И.п. руки в стороны, ноги вместе.
Присесть, отводя правую ногу в сторону, затем вернуться в И.п.
Затем то же, отводя левую ногу в сторону.**



**№8 – И.п. ноги вместе, руки на поясе.
Поворачивая туловище в сторону, одновременно поднять руки
вверх, затем вернуться в И.п. Далее то же в другую сторону.**



**№9 – И.п. ноги в стороны, руки опущены вдоль тела.
Поднять правую ногу в сторону, одновременно поднимая
руки в стороны-вверх, затем вернуться в И.п.
Далее то же в другую сторону.**



№10 – Присесть, положив руки на колени, затем выпрямив ноги, постараться коснуться руками пола.



№11 – И.п. ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки вверх, одновременно отводя ногу назад, затем, опуская руки и отведя их назад, вынести вперед ногу.

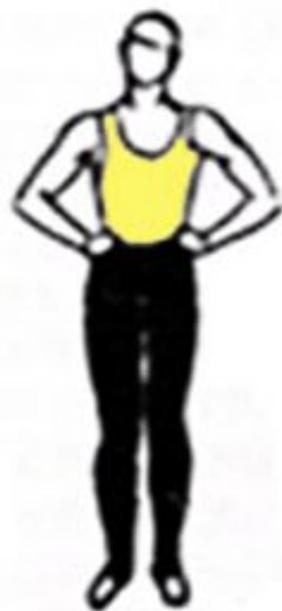
Затем то же другой ногой.



№12 – И.п. ноги в стороны, руки опущены. Приподняться на носках, поднимая руки вверх, затем, наклонившись вперед, коснуться рукой носка противоположной ноги, другая рука заводится за спину



**№13 – И.п. ноги врозь, руки опущены вдоль тела.
Выполнить отводящие движения руками: одной рукой – вверх
и назад, другой – вниз и назад, затем меняют положение рук.**



**№14 – И.п. ноги вместе, руки на поясе.
Прыжки на месте**



**№15 – И.п. ноги вместе, руки опущены.
Ходьба на месте**



№16 – Приподнявшись на носки и разведя руки в стороны, наклон вперед, одновременно согнув колени и скрестив руки.

A circular inset is centered over a background image of a gymnasium. The inset shows a whiteboard with a black border. The word "Конец!" is written in the center of the whiteboard in a bold, red, sans-serif font. The background of the entire image is a blurred gymnasium with a multi-colored floor (green, blue, brown) and light green walls with windows.

Конец!