

# 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 view of a gymnasium with a multi-colored floor (green, blue, and brown) and light green walls. A basketball hoop and backboard are visible in the background on the left side.

**Конец!**