

# **РАЗМИНКА**

**Заботливым родителям для занятий с детьми**

**Инструктор по физической культуре Смирнова С.И.**

# РАЗМИНКА

Перед каждым занятием необходимо выполнить несколько подготовительных общеразвивающих упражнений.

## 1. "Шагом марш!"

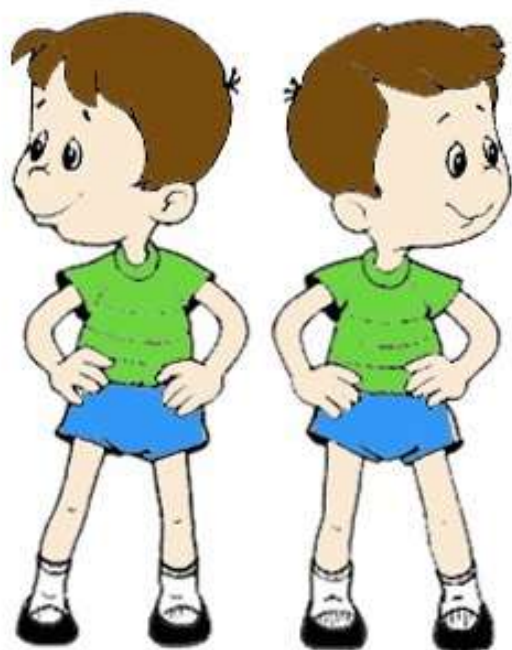
Ходьба строевым шагом — 30 секунд.

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"

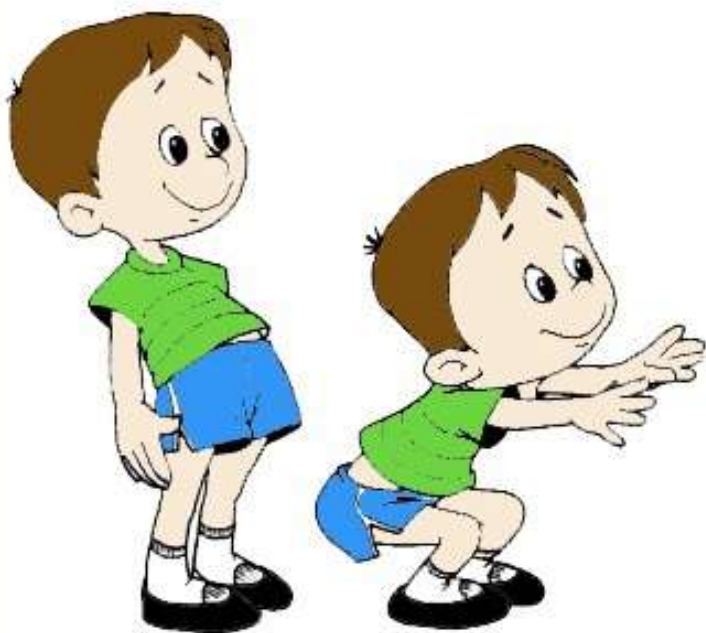
И. п. — стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч. На счёт 1—2 развести руки в стороны, вдох, на счёт 3—4 — наклон вниз, выдох, пальцами коснуться пола, вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

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.

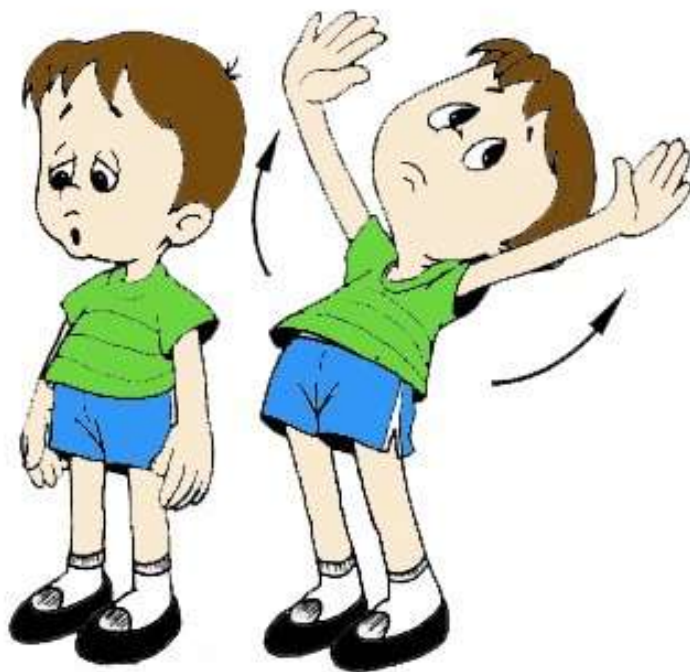


Приседать я буду рад  
Даже десять раз подряд.  
Спину правильно держу —  
За осанкой я слежу!

### 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"

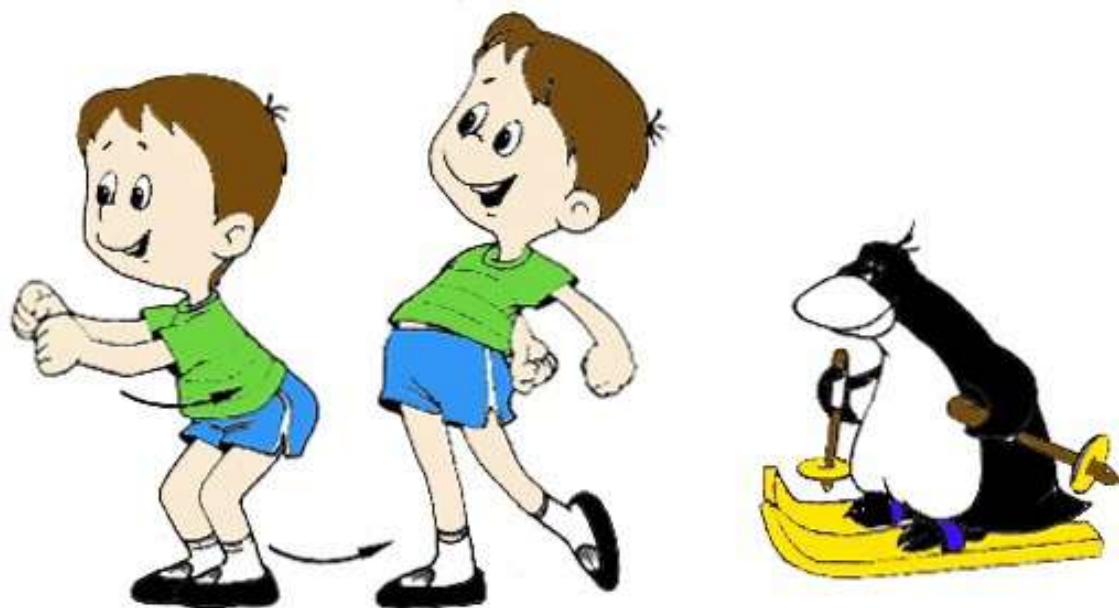
Выполнить 6—10 прыжков на левой и правой ноге, затем на двух ногах вместе, руки располагаются свободно или на поясе. Закончить прыжки дыхательным упражнением.



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.

