

Физкультразминка

Делай по утрам зарядку,
Будет всё с тобой в порядке.

1. Разминку надо с головы начать,

Потом станет легче задачи решать.

Руки на пояс. Поворот головы вперёд-назад. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

Делаем поворот головы влево-вправо. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

Делаем полный поворот головы в правую сторону - 1, 2, 3, 4 – 4
раза. Поворачиваем голову в левую сторону - 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

2. Теперь разомнём наши плечи и руки,

Они на диктанте не знают скуки.

Руки к плечам. Делаем поворот вперёд. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

А теперь делаем это упражнение с поворотами назад. 1, 2, 3, 4 –
4 раза.

Следующее упражнение: рывки руками с поворотами. На «1- 2»
– делаем рывок перед собой, на «3-4» - разворачиваемся в
сторону.

Итак, начали. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

Далее – рывки руками вверх-вниз. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

3. Будь активным ты и смелым,

Двигай корпусом и телом.

Руки на пояс. Повороты корпуса вправо-влево. 1, 2, 3, 4 – 4
раза.

Следующее упражнение: поворот по кругу. Вправо, 1, 2, 3, 4 – 4 раза. Теперь поворот в левую сторону 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

Ноги на ширине плеч. Делаем мельницу (правой рукой достаём левую ногу, делаем мах левой рукой к правой ноге) 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

4. Разминку завершаем и ноги подключаем.

Сгибаем поочерёдно руки, ноги, правым локтем достаём левое колено, затем левым локтем дотрагиваемся до правого колена.

1, 2, 3, 4 – 4 раза.

Следующее упражнение: на «раз» подпрыгиваем, ноги в стороны, хлопок руками над головой. На «два» – в исходное положение возвращаемся, на «три-четыре» – повторяем движение. 1, 2, 3, 4 – 4 раза.

5. А сейчас делаем глубокий вдох-выдох с помощью рук. На вдохе руки поднимаем, на выдохе – опускаем, делая круг: вдох-выдох (4 раза).

ТОТ, КТО ВЕСЕЛ И ЗДОРОВ,
НЕ БОИТСЯ ДОКТОРОВ,
ДЕЛАЙ ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ,
БУДЕТ ВСЁ С ТОБОЙ В ПОРЯДКЕ!