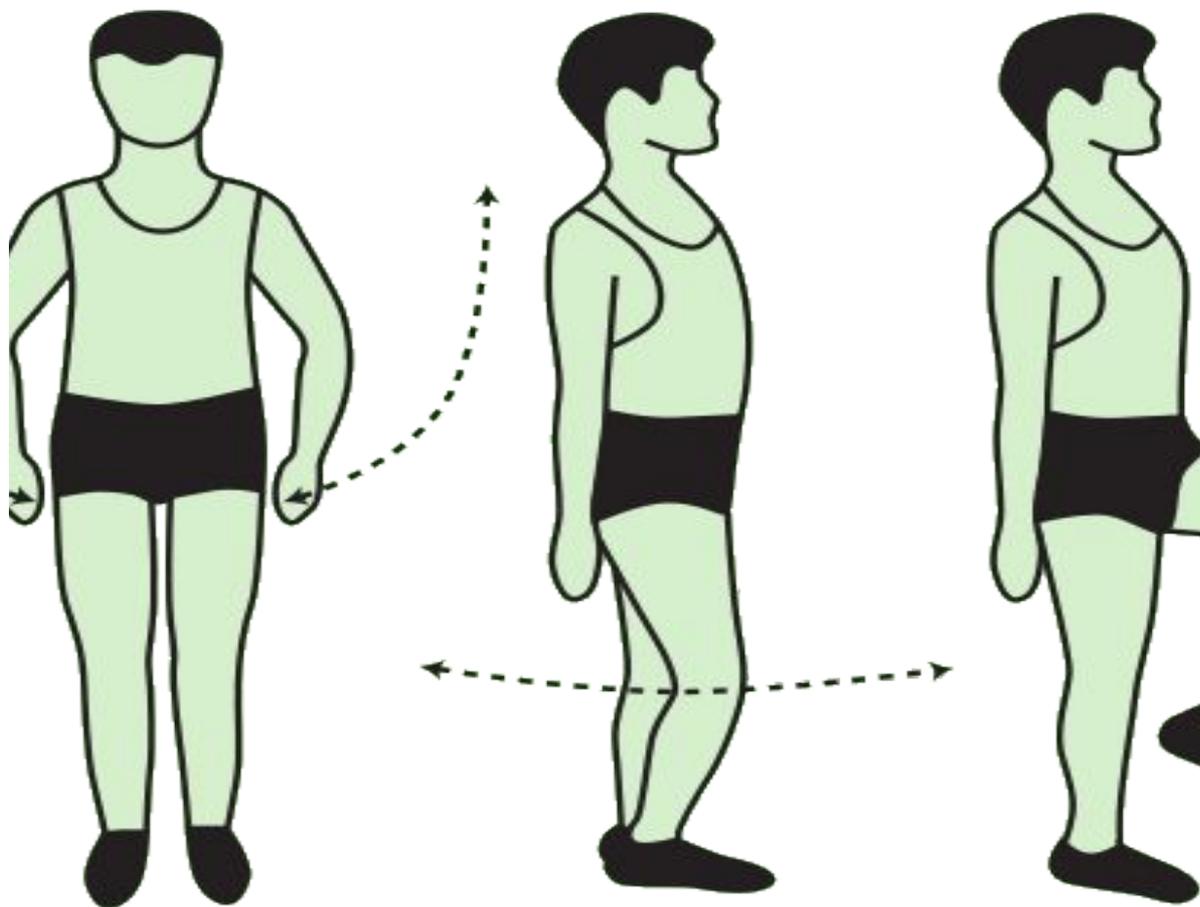


Зарядку делай каждый день, пройдут  
усталость вялость, лень



4-6 класс



Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания в течение минуты. На четыре счета поднимать руки через стороны вверх- вдох, на четыре счета опускать вниз – выдох.

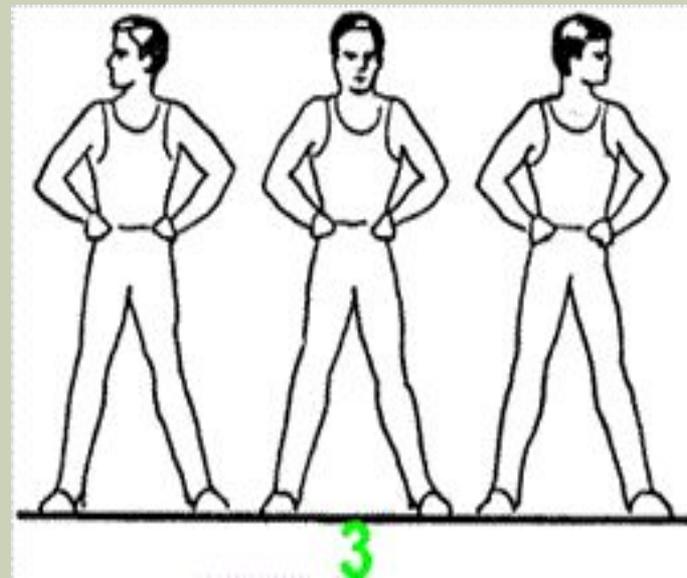
# НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ

- ноги на ширине плеч,  
руки на поясе
- на счет 1 – наклон влево
- на счет 2- вернулись в  
исходное положение
- на счет 3- наклон вправо
- на счет 4 вернулись в  
исходное положение
- 4-5 повторений в  
каждую сторону



# ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ В СТОРОНЫ

- ноги на ширине плеч, руки на поясе
- на счет **1** – поворот головы влево
- на счет **2**- вернулись в исходное положение
- на счет **3**- поворот головы вправо
- на счет **4** вернулись в исходное положение
- 4-5 повторений в каждую сторону



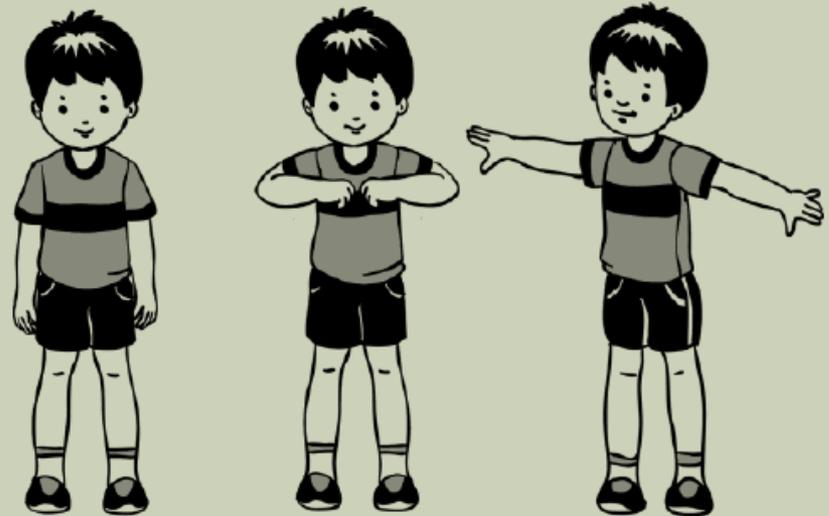
# РЫВКИ РУКАМИ

- ноги на ширине плеч, руки на поясе
- на счет **1** – левую руку вверх, правую вниз
- на счет **2, 3** – два рывка прямыми руками, вдох
- на счет **4** вернулись в исходное положение, выдох
- 4-5 повторений каждой рукой



# РЫВКИ РУКАМИ В СТОРОНЫ

- ноги на ширине плеч, руки на поясе
- на счет 1 – согнутые в локтях руки перед собой
- на счет 2, 3- два рывка руками перед собой, ВДОХ
- на счет 4 вернулись в исходное положение, ВЫДОХ



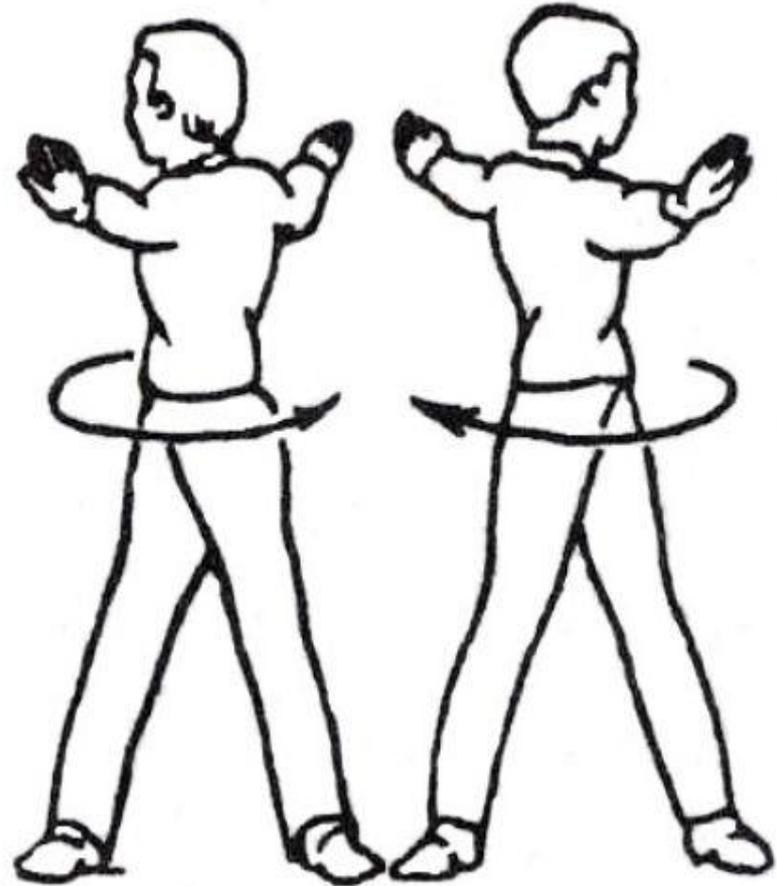
# НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

- ноги на ширине плеч, руки на поясе
- на счет 1, 2 – наклон туловища влево, правая рука тянется вверх и влево
- на счет 3,4 – наклон туловища вправо, левая рука тянется вверх и вправо
- 4-5 повторений в каждую сторону



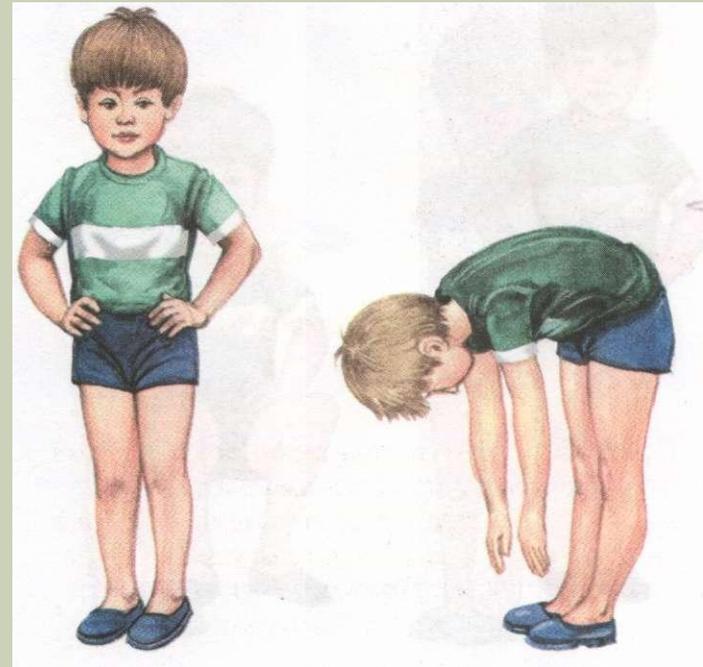
# ПОВОРОТЫ

- ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу
- поворачиваем корпус вправо и влево
- 4-5 повторений в каждую сторону



# НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА ВПЕРЕД

- ноги на ширине плеч,  
руки на поясе
- на счет 1,2,3  
совершаем наклоны  
вперед и тянемся  
руками к полу
- на счет 4  
возвращаемся в  
исходное положение
- 4-5 повторений



# ПРИСЕДАНИЯ

- ноги вместе ,  
руки на поясе
- выполняем  
приседания в  
спокойном темпе
- 10 раз  
мальчикам,
- 5 раз девочкам



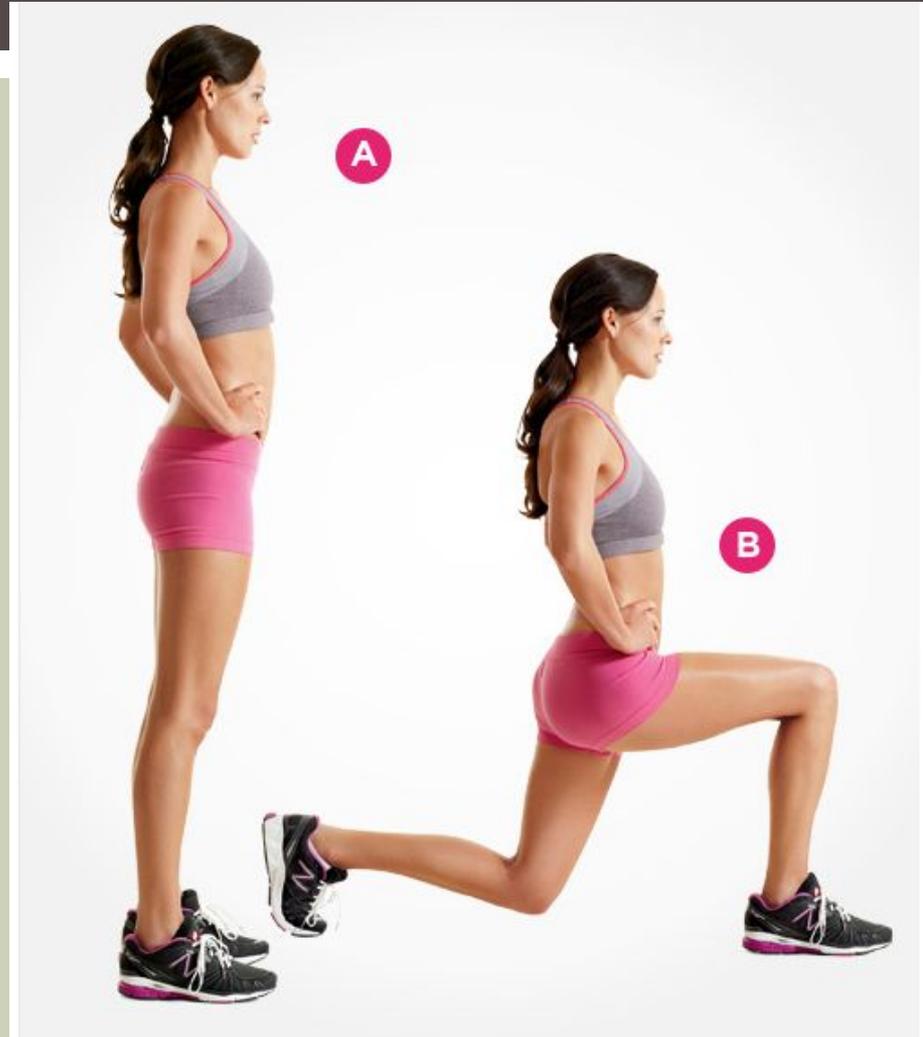
78



79

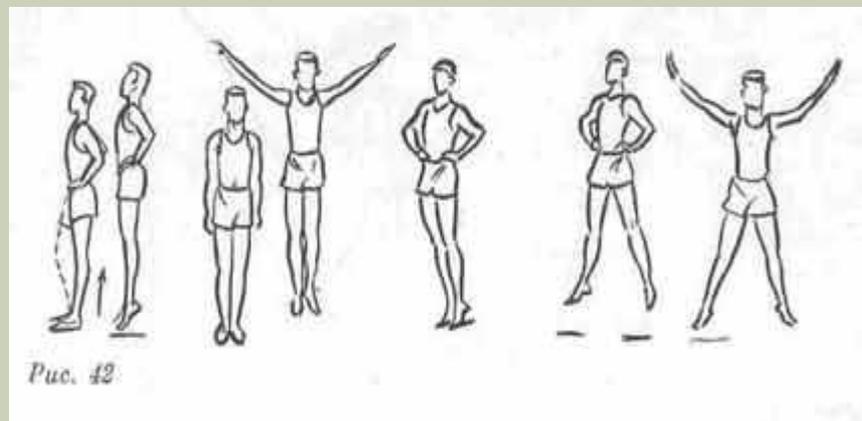
# ВЫПАДЫ ВПЕРЕД

- ноги на ширине плеч, руки на поясе
- на вдохе-шаг ногой вперед-выпад
- на выдохе-в исходное положение
- повторить 4-6 раз каждой ногой



# ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ

- ноги вместе, руки на поясе
- прыжки на месте на правой ноге, на левой ноге, ноги вместе-ноги врозь
- повторить по 8-10 прыжков



# ХОДЬБА НА МЕСТЕ

- Спокойная ходьба на месте в течение **1** минуты
- На четыре счета поднимать руки через стороны вверх- вдох , на четыре счета опускать вниз – выдох.



**ВСЕ, ЗАКОНЧИЛИ!**

**А ТЕПЕРЬ, В ХОРОШЕМ  
НАСТРОЕНИИ, МОЖНО  
НАЧИНАТЬ УРОК!**