Основные правила общей разминки.1-2 класс.

Разминка проводится сверху вниз:

1 Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты, медленные вращения.

2 Упражнения для рук и груди: махи, рывки, вращения и т.д.

3 Упражнения для спины и живота: наклоны, повороты, вращения.

4 Упражнения для ног: на растяжку-махи, седы, выпады; на силу-приседания; прыжки.

5 Силовые упражнения. (Даёт задания учитель.)

6 Упражнения на координацию. (Даёт задания учитель.)

**Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.**

**Хорошее настроение обязательно!**