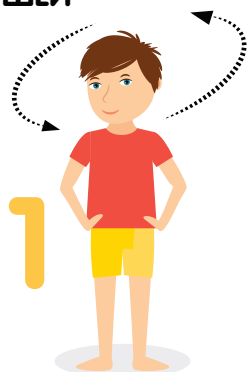


Гимнастика для школьников

5-минутная разминка, чтобы отвлечься и взбодриться

РАСТЯЖКА ШЕИ



Медленно поднимайте и опускайте голову до упора, а потом вращайте ей по часовой и против часовой стрелки.

Количество повторов:
по 5 раз в каждую сторону

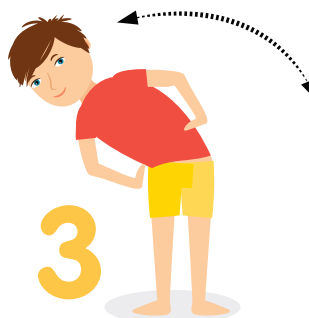
ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧАМИ



Коснитесь кончиками пальцев плеч и вращайте ими вперед и назад широкими круговыми движениями.

Количество повторов:
по 5 раз в каждую сторону

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ



Наклоны в стороны. Представьте себя маятником! Поставьте руки на пояс и наклоняйтесь то влево, то вправо.

Количество повторов:
по 5 раз в каждую сторону

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД И НАЗАД



Наклоны вперед и назад. На вдохе наклонитесь вперед, старайтесь коснуться кончиками пальцев пола, а на выдохе выпрямитесь.

Количество повторов:
10 раз.

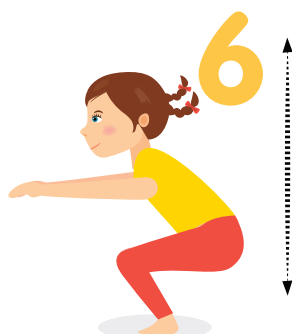
СКРУЧИВАНИЯ



Встаньте спиной к стене. Развернитесь через левое плечо, отождитесь от стены и вернитесь в исходное положение. А потом развернитесь через правое плечо. Ноги не должны двигаться!

Количество повторов:
10 раз

ПРИСЕДАНИЯ



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Приседайте с прямой спиной как можно ниже, стараясь не отрывать пятки от пола

Количество повторов:
10 раз

ВСТРЯХИВАНИЕ РУК



Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Потрясите кистями, поворачивайте запястьями, сжимайте-разжимайте кулаки. Ваши руки должны отдохнуть!

Количество повторов:
по 5 раз на каждое упражнение.

ПОДЪЕМ КОЛЕНА ВВЕРХ



Встаньте прямо, руки на пояс. Поочередно поднимайте колени максимально высоко к груди, сгибая ногу. Не забывайте тянуть носок!

Количество повторов:
по 5 раз на каждую ногу.