Упражнения для зарядки/разминки/физкультминутки

И.п. – исходное положение

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
	В положении стоя		
1.	1.И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки скрещены перед собой. Медленно, поднимая руки, замкните круг над головой, затем разведите руки в стороны и опустите их по бокам. Вернуться в и. п.	5 раз	Дыхание не задерживать.
2.	2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки поднять вверх. Поочередно вытягивать вверх то правую, то левую руку.	10 раз	Одновременно с вытягиванием руки напрягайте мышцы брюшного пресса.
3.	3.Выпрямив позвоночник и свободно опустив руки по бокам, походите.	1 минута	Через каждые четыре шага поочередно напрягайте или расслабляйте мышцы брюшного пресса.
	В положении сидя		
4.	1.И.п. – сидя на стуле (спина не опирается о спинку стула), руки лежат на коленях. Сначала необходимо округлить спину, наклонив голову вперед. Потом как можно сильнее прогнуться в пояснице и принять среднее положение между предыдущими положениями.	3 раза	Упражнения выполняйте в медленном темпе.
5.	2.И.п.- тоже, правую ладонь положить на затылочную часть шеи. Смотреть прямо вперед, аккуратно прижаться шеей к ладони, сосредоточить внимание на максимальном удлинении шеи и всего позвоночника.	Удержать 5 секунд, повторить 3 раза.	
6.	3.И.п. – то же, ноги на ширине плеч, руки на коленях, спина прямая. Посмотреть вниз, вверх, затем поочередно в стороны.	5 раз	Следить за тем, чтобы во время поворотов позвоночник оставался прямым.
7.	4.И.п. – то же, руки свободно свесить по бокам. Поднять руки и вытянуть их в стороны, затем	3 раза	Плечи держать ровно.

	– верх и согнуть их в локтях, чтобы предплечья слегка касались головы. Вытянуть шею и позвоночник, руки вверх и в стороны, опустить вниз.		
8.	5.И.п.- то же, выполнить круговые движения плечами, перемещая их вверх, назад, вниз, вперед.	5 раз	Позвоночник держите выпрямленным.
9.	6.И.п.- то же. Руки покоятся на бедрах, позвоночник вытянут вверх. Не прикладывая значительных усилий, напрягите мышцы брюшного пресса.	5 раз	
10.	7.И.п. – то же, поднять согнутые в локтях руки на высоту плеч. Отвести плечи назад, затем вернуться и.п.	5 раз	При отведении плечи максимально сблизить.