|  |
| --- |
| На заминку становись. Вверх рука, другая вниз!Повторяем упражнения, делаем быстрей движения.(Левая рука вверх, наклон вправо – вдох, прямо – выдох, правая рука вверх, наклон влево – вдох, прямо - выдох)**повтор упражнения 4 раза****C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 3.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 11.png** **C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 3.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 11.png**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Раз - вперёд наклонимся. Два - назад прогнёмся.(*руки за спину, наклон вперед*)**повтор упражнения 4 раза****C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\3_упражнения9.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 10.png**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И наклоны в стороны. Делать мы возьмёмся. (Руки в стороны, наклон влево – вдох, прямо – выдох, наклон вправо – вдох, прямо - выдох)**повтор упражнения 4 раза**C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 8.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнения_14.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 8.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнения_14.png\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Приседания опять. Будем дружно выполнять.Раз-два-три-четыре-пять. Кто там начал отставать? (Присед – вдох, подъем - выдох)**повтор упражнения 4 раза****C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\3_упражнения17.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 3.png****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**На ходьбу мы перейдём и немножко отдохнем.  (Ходьба на месте, руки через стороны вверх - вдох, руки через стороны вниз - выдох)**повтор упражнения 4 раза**C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнения_15.pngC:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 8.png**C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 7.png**C:\Users\User\Desktop\Производственная гимнастика\Картинки\упражнение 3.png |