

Приложение № 2.

Проснулись... Улыбнитесь. Потянитесь. Отбросьте одеяло, повернитесь с боку на бок. Встаньте, откройте окно или форточку. Если погода позволяет, занимайтесь на улице.

1. И.п.: о.с. – ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30см). Дыхание свободное.
2. И.п.: о.с.- подняться на носки, руки вверх- вдох. Руки дугами вниз, в и.п.- выдох.(Повторить 8 раз)
3. И.п.: упор присев, левую ногу назад на носок – вернуться в и.п. То же правой. Дыхание свободное.
(4 раза каждой ногой)
4. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх. Согнуть руки в стороны - вверх – вернуться в и.п. Дыхание свободное.
(Повторить по 8 раз.)
5. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, прогнуться – вдох; два пружинистых наклона вперед, руками коснуться пола – выдох.(Повторить 8 раз.)
6. И.п.: стойка ноги врозь, руки к плечам. Наклон влево, руки вверх- и.п. Наклон вправо, руки вверх- и.п. Дыхание свободное.(Повторить 8 раз)
7. И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью. Поворот туловища влево, левую руку в сторону- вдох.
То же направо.
(Повторить 8 раз)
8. И.п.: о.с.- руки на пояс.
2 прыжка ноги вместе, 2 прыжка ноги врозь.
Дыхание свободное.
(Повторить 16 раз.)
9. И.п.: о.с.- левую ногу вперед на носок, руки вверх- вдох.
Вернуться в и.п. – выдох.
То же с правой ноги.
(Повторить 8 раз)