

## Общеразвивающие упражнения на месте под музыку.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1–4 – вращение головы в левую сторону;  
5–8 – то же в правую сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.

1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед;

5–8 – то же назад.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль тела

1–4 – подъём правого плеча

5–8 – то же левым.

1-4 – оба плеча вверх

5 – 8 – с акцентом вверху

И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову.

1–2 – поворот туловища налево;

3–4 – то же направо.

И.п. – то же.

1– наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола;

2– коснуться пола кулаками;

3 – коснуться пола ладонями;

4 – и.п.

И.п. – руки на пояс.

1 – полуприсед, руки в стороны;

2 – и.п.;

3 – присед;

4 – и.п.

И.п. – Выпад левой ногой вперед, руки на пояс. Прыжки со сменой ног

Прыжки вперёд – назад, вправо – влево.

«На зарядку солнышко, поднимает нас  
Слушаем все музыку.

Она звучит для вас.

Движенья чётко повторяем,  
внимательно смотреть не забываем.

Движения плавные, спина прямая,  
смотреть вперед, локти выше.

Спина прямая, смотреть вперед,  
повороты энергичные.

Наклоны глубже, ноги выпрямлены,  
делать под счет.

Делать под счет, сохранять  
равновесие.

Прыжки энергичные