|  |
| --- |
| 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 |