**Физминутка**

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

2. «Пропеллер». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опущены. 1 – руки в стороны. 2 – перед грудью, вращать одну вокруг другой. 3 - в стороны 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз

3. «Шагают руки» И. п. – сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4 – наклон вперёд, переставлять вперёд руки. 5-8 – то же, назад, вернуться в И. п.

Повторить 5раз

4. «Велосипедист». И. п. – лёжа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) – и. п. – приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз

5. «Маятник». И. п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо. 2 – выпрямиться. 3 – наклон влево. 4 – вернуться в И. п. спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза

6. «Отставление ноги». И. п. - основная стойка, руки за головой. 1 – правую ногу на носок в сторону. 2 – И. п. 3 – отвести левую ногу на носок в сторону, поворот кругом.. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

7. «Волчок». И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг своей оси. Прыгать пружинисто, легко.

Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.