

Памятка педагогу дополнительного образования

Комплекс упражнений в движении:

Подготовила педагог дополнительного образования
Страхова Ирина Владимировна

УПР. №1 и.п.- руки перед грудью в замок:1- руки вперед; 2- и.п.;3- ходьба на носках, руки вверх;4- и.п.

УПР.№2 и.п.- правая вверх.На каждый счёт смена положений рук.

УПР.№3 и.п.- руки перед грудью.1-2- отведение согнутых рук назад;3- отведение прямых рук назад;4- и.п.

УПР.№4 и.п.- руки к плечам.1-4- четыре круговых движения вперед; 5-8- тоже назад.

УПР.№5 и.п.- руки в стороны.1-4- четыре круговых движения рук вперед сподскоками;5-8- тоже назад.

УПР.№6 и.п.- руки перед грудью в замок. Ходьба выпадами с поворотом туловища в сторону впереди стоящей ноги.

УПР.№7 На каждый шаг наклон к впереди стоящей ноге.

УПР.№8 1-4- руки через стороны вверх-вдох;5-8- руки через стороны вниз-выдох.