**Зарядка для детей**



**1.** **Ходьба на месте с высоким подъемом коленей.** “Ходить” таким образом рекомендуется не менее минуты;

**2.** **Разминка шеи**. Руки на пояс, начинаем разминать шею: влево, вправо, вперед, назад и снова…. Делаем упражнение не менее 30 сек.;

**3.** “**Потягушки”**. Не помню, как правильно называется это упражнение, но его суть заключается в растяжении мышц спины. Нужно поднять одну руку и начать тянуться вверх, затем нужно поднять другую руку и сделать то же самое. Далее нужно поднять две руки вверх, скрепив их в замок и также начать тянуться вверх;

**4. Поворот корпуса. “**Руки в боки” и начинаем поворот корпуса, влево, вправо, влево, вправо. Отличное упражнение для укрепления поясницы. Делать его нужно не менее минуты;

**5.** **Поворот корпуса в наклоне.** Руки в стороны, корпус наклоняем вперед и начинаем повороты корпуса, таким образом, чтобы правая рука тянулась к левой ноге, а левая рука к правой ноге. Делаем упражнение 40-60 сек.;

**6. Наклоны.** Отличное упражнение на развитие гибкости. Эти наклоны нужно выполнять на прямых ногах. Сначала наклоняемся в левую сторону, затем в правую и т.д. Делаем упражнение 40-60 сек.