



ЗАРЯДКА В КЛАССЕ

Можно проводить зарядку во время учебного процесса. Вот несложные упражнения, которые не помешают работе в классе.



1. Вращение головой по часовой стрелке и наоборот. До 5 вращений в одну и другую сторону.
2. Наклоны головой вперед, потом назад. Затем наклоны головой влево и вправо. Повторить по 5 упражнений.
3. Вращение рук по кругу – пальцы рук прикасаются к плечам и производить вращение по кругу, сначала в одну сторону, а потом в другую. Такие упражнения выполнить 10 раз.
4. Наклоны в сторону – стоя около парты, поставить руки на пояс и сделать наклоны в стороны поочередно, вправо и влево. Повторить 10 раз в каждую сторону.
5. Повороты туловища – ноги вместе, руки на пояс. Проводить развороты в разные стороны. Повторить упражнение 15 раз.
6. Приседания – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседать с прямой спиной, стараясь не отрывать пятки от пола и как можно ниже. Повторить 5-10 раз.
7. Прыжки на месте 10 -15 раз.

