# Вариант разминки 2

Так как у меня нет спортзала, многие упражнения неприемлемы. Необходимо соблюдать тишину, чтобы не мешать ведению уроков. Эта проблема особенно остро ощущается при работе с учениками начальной школы. Вариант проведения разминки в подобных условиях:

1. Построение. Расчёт на первый и второй, строевая подготовка.
2. Движение по кругу на носочках, пяточках, наружной стороне ступни.
3. Бег легким темпом, две-три минуты. Обязательно меняем направления движения через три-четыре круга.
4. Упражнения для плечевого пояса. Наклоны головы влево, вправо. Пальцы в замок, вращение вперед и назад. Прорабатываем кисть, локти, плечи.
5. Наклоны в движении.

## Комплексы упражнений

Необходимо приготовить коврики или гимнастические маты, если другого варианта нет. Следует учитывать, что это занимает время, чтобы их занести, собрать, вынести.

Работа проводится комплексами по три упражнения (20 секунд каждое). Между комплексами 30 секунд перерыв. В зависимости от физической подготовленности и самочувствию детей, допустимо увеличить время перерывов до 60 секунд. Пример комплекса упражнений:

1. Бег на месте с высоким подниманием колена и захлестыванием голени.
2. И.П. Упор лежа. Отжимание от пола в разных вариациях.
3. И.П. Лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки за головой. Качаем пресс.

Перерыв в 30-60 секунд, затем продолжение:

1. И.П. Основная стойка, руки на поясе. Выпады прыжком. Можно заменить на упражнение «Скалолаз».
2. И.П. Основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполняем приседания в разных вариациях.
3. Повторяем упражнение на пресс.

Перерыв в 30-60 секунд, затем продолжение:

1. И.П. Основная стойка. Ноги врозь, на ширине плеч. Руки согнуты в локтях и прижаты к груди. Приседают так, чтобы локти касались внутренней стороны коленей. Выпрыгивание одним движением. Руки выпрямляются в верхней точке прыжка. И снова присели, затем следует прыжок.
2. Упражнения на растяжку. Дети садятся на маты. Ноги максимально врозь. Наклоны и касание двумя руками правой ноги, середины и левой ноги. Упражнение длится 20 секунд. Сводим ноги вместе, стараемся руками взять стопы и держим 20 секунд. При выполнении этого упражнения, девушек и юношей разворачиваю в разные стороны.
3. И.П. Упор лежа. Выполняем упражнение «Планка» (20, 30, 40, 60 секунд).

Отдых 30-60 секунд. Заканчиваю разминку беговыми упражнениями. Варианты упражнений могут быть разными.