

## Физкультминутка со стулом

- 1) Голова в стороны, вправо-влево, по кругу
- 2) Плечи по кругу
- 3) Кисти по кругу
- 4) Локти
- 5) Потянуться ругой назад, сделать погиб



- 6) Наклоны в стороны



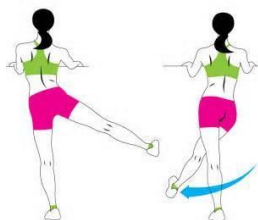
- 7) Наклон вперед с упором на спинку стула (прогнуться)



- 8) Махи назад



- 9) Махи в стороны



- 10) Приседания



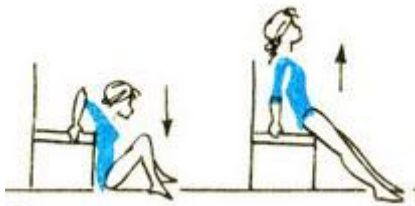
11) Сидя на стуле поднимание ноги к груди (согнутой, затем прямой)



12) Вдох- руки в стороны, выдох- наклон вперед к прямым ногам



13) Сгибание рук в сидя на стуле



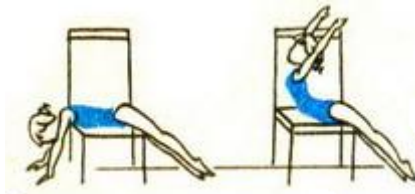
14) Пресс



15) Отжимания



16) Лежа на стуле поднимание спины



17) Кошечка на стуле

