**Перечень физкультминуток используемых на занятиях**

**секции по лёгкой атлетике для учащихся 2 классов после**

**выполнения основной работы в качестве восстановительных упражнений.**

**Преподаватель физкультуры: Горохов А.А.**

**2024год.**

Данные физкультминутки можно проводить в любое удобное время: на перемене, после уроков, при подготовке к спортивным соревнованиям, для оздоровления организма, в начале тренировки на секции по лёгкой атлетике, в конце тренировки после выполнения основной работы в качестве восстановительных упражнений.

**1. Движения для головы**

Вверх – вниз - 8раз

Из стороны в сторону - 8 раз

Круговое движение влево - 2 раза (на счёт 4)

Круговое движение вправо - 2 раза (на счёт 4)

**2. Движения плечами**

Пожать плечами - 8 раз

Пожимать по очереди - 8 раз

Круговое движение назад - 2 раза (на счёт 4)

Круговое движение вперёд - 2раза (на счёт 4)

**3.Танцевалный шаг (2 раза)**

«2 шага» (правой, левой, правой, левой)

Шаг вперёд, прыжок/хлопок

Шаг назад, прыжок/хлопок

**4. Движения для рук**

Поднять – опустить - 8 раз

Скрестить впереди - 8 раз

Круговое движение назад - 8 раз

Круговое движение вперёд - 8 раз

**5.Движения для талии**

Вращение в правую сторону - 8 раз

Вращение в левую сторону - 8 раз

Дотянуться до носков ног по очереди - 8 раз

Наклон влево / наклон вправо - 8 раз

**6.Танцевальный шаг( 2 раза)**

«2 шага» (правой, левой, правой, левой)

Шаг правой в сторону, левую к правой - 2 раза

Шаг левой в сторону, правую к левой - 2 раза

Всё повторить сначала

**7. Движения для коленей**

Поднять левое колено - 8 раз

Поднять правое колено - 8 раз

Поднимать по очереди - 16 раз

**8. Движения для ступни / лодыжки**

Подняться на носки - 8 раз

Круговое движение левой ногой - 8 раз

Подняться на носки - 8 раз

Круговое движение правой ногой - 8 раз

**9. Растяжение тела / позвоночника**

Потянуться вверх - 8 раз

Вытянуться вперёд - 8 раз

Наклониться - 8 раз

Потянуться вверх - 8 раз