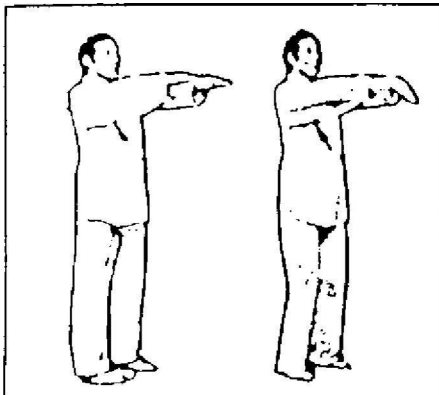


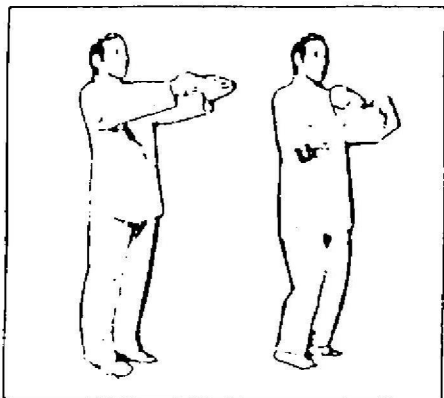
РАЗМИНКА

1. Встаньте, поставив стопы параллельно, расправив плечи. Выпрямите шею и держите голову ровно. Смотрите прямо вперёд. Вытяните руки параллельно друг другу вперёд, развернув ладони вниз. Громко говоря "Хэй!", сгибайте ноги в коленях

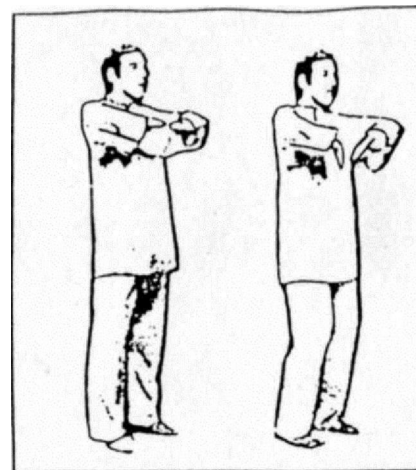
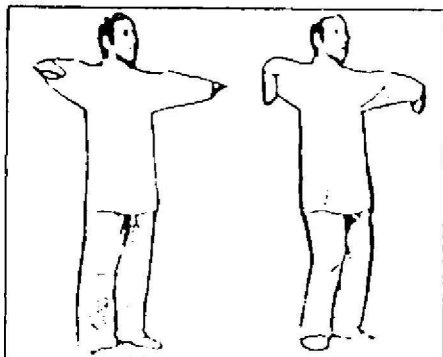


на угол примерно 140 градусов. При этом колени не должны выходить за уровень пальцев ног. Сгибая колени, также сгибайте кисти рук вниз. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.

2. Стоя в исходном положении, вытяните руки, направив ладони друг на друга. Произнесите "Хэй!", согните ноги в коленях, одновременно сгибая руки в локтях, направляя ладони к груди. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.



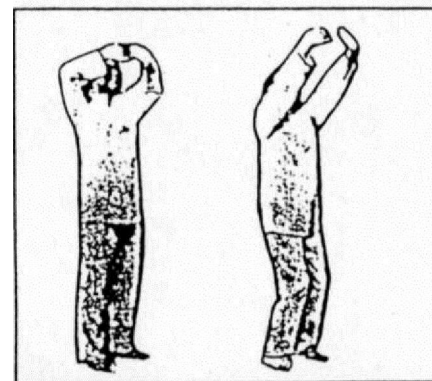
3. Стоя в исходном положении, вытяните руки в стороны ладонями вниз. Произнося "Хэй!", согните ноги в коленях, одновременно согните кисти рук. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.



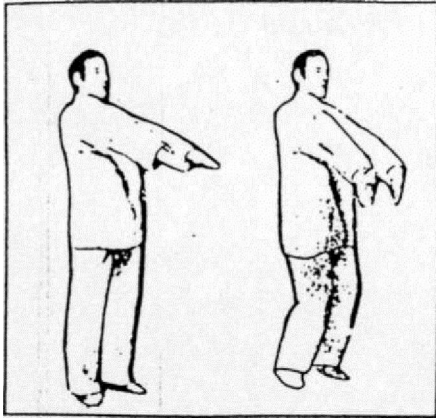
4. Стоя в исходном положении, поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровень плеч. Ладони развернуты к полу, а пальцы рук направлены друг к другу. Произнося "Хэй!", согните ноги в коленях, сгибая кисти рук вниз. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.



5. Стоя в исходном положении, поднимите согнутые в локтях руки перед грудью на уровень плеч. Ладони развернуты от вас, а пальцы рук направлены друг к другу. Держите руки примерно в 10 см от груди. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй!", вытягивайте руки параллельно вперёд. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.

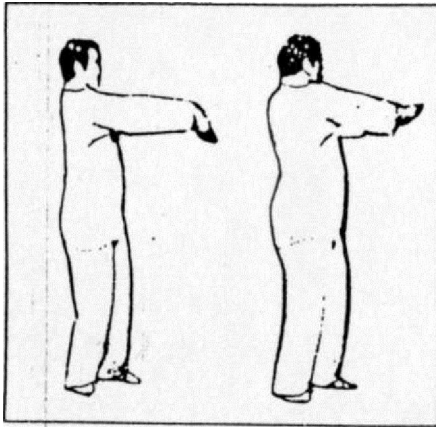


6. Стоя в исходном положении, согните руки в локтях и поднимите их, направив вперёд и вверх. Ладони развернуты от вас, а пальцы рук направлены друг к другу. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй!", вытягивайте руки параллельно друг другу вперёд и вверх, будто толкая что-то (это движение похоже на приём мяча в волейболе). После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.

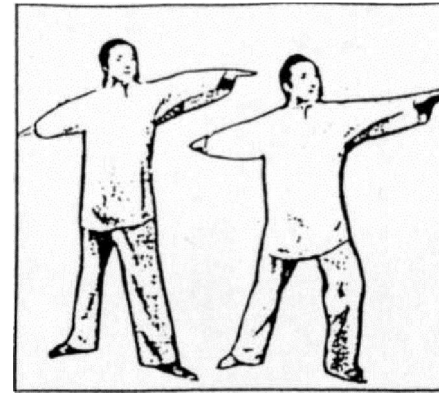


7. Стоя в исходном положении, вытяните руки параллельно друг другу вперёд и вниз, ладонями к полу. Держите руки примерно под углом 45 градусов к полу. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй!", согните кисти рук вниз. После этого сразу же вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение, произнося "Хэй!", выполнив 4 серии по 8 раз.

8. Стоя в исходном положении, вытяните руки вперёд, ладонями к полу. Сгибая ноги в коленях и произнося "Хэй!", согните кисти рук вниз и сразу же вернитесь в исходное положение. Произнося "Хэй!" во второй раз, повторите то же движение, развернув руки на 45 градусов влево. Произнося "Хэй!" в третий раз, повторите то же движение, развернув руки на 90 градусов влево. Произнося "Хэй!" в четвёртый раз, повторите то же движение, развернув руки на 135 градусов влево.



Повторите упражнение в 5-й, 6-й, 7-й, 8-й раз, возвращаясь в исходное положение. Затем поворачиваясь вправо, повторите то же движение. Повторите упражнение, выполнив 4 серии по 8 раз.



9. левой ногой сделайте шаг вперед и разверните носок правой ноги наружу, образовав букву «Т». Вытяните руки вперед и назад, развернув ладони к полу. Левая рука направлена в ту же сторону, что и носок левой ноги. Произнося "Хэй!", согните левую ногу в колене, разворачивая ладони вверх. Сразу вернитесь в исходное положение. Произнося "Хэй!" во второй раз, повторите то же движение, выполнив 4 серии по 8 раз.

10. Из конечного положения упражнения 9 повернитесь в противоположную сторону, заняв аналогичную позицию. Повторяйте то же движение, что и в упражнении 9, выполнив 4 серии по 8 раз.

Завершите разминку ходьбой на месте, выполнив 4 серии по 8 раз.