**Конспект физкультурной паузы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во раз** |
| 1 | руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п. | 4 |
| 2 | И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п. | 4 |
| 3 | И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху. | 4 |
| 4 | И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые  вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону. | 4 |
| 5 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево. | 4 |
| 6 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево. | 4 |
| 7 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п. | 4 |
| 8 | И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п. | 4 |
| 9 | И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу. | 4 |
| 10 | И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком. | 4 |
| 11 | И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П. | 4 |
| 12 | И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | 4 |
| 13 | И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза. | 4 |
| 14 | И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза. | 4 |
| 15 | И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза. | 4 |