

**Использование
элементов
разминки
самбо, в
утренней
гимнастике
дошкольников**



Круговые вращения голеностопных суставов

Круговые вращения в коленных суставах

**Круговые вращения туловищем,
руки сомкнуты в замок**



Разминка пальцев и кистей рук

**Перенос таза в левую, в правую
стороны, доставая ковер**

**Сед ноги врозь - наклоны к левой,
правой ноге(левая, правая нога под
себя)**

**Лежа на животе, руки в стороны,
перенос ног(левая нога- правая рука и
наоборот)**

**Круговые движения лежа на плече
(левое/правое), ноги в упоре**

Разминка ушей и носа круговыми движениями ладони

Спасибо за внимание.