

**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.**