**Веселая заминка**

Учитель показывает упражнения, сопровождая их комментариями, что помогает ученикам выполнять упражнения правильно.

*Поза «Медведя».* Округлить руки (медведь несет бочку с медом), отставить в сторону правую ногу на носочек. Вдох. Повторить для левой ноги.

Учитель: «Обезьянкой можешь стать».

*Поза «Обезьяны».* В положении стоя заплести правую ногу за левую, кисть правой руки направить на голову, левая рука на груди. Выдох. Повторить для другой руки и ноги.

Учитель: «Как олень по тундре бегать».

*Поза «Оленя»*. Выпад правой ногой, руки над головой, скрещены, как рога у оленя. Вдох. Повторить для другой ноги.

Учитель: «Или птицею летать».

*Поза «Птицы»*. Стоя на одной ноге, другая поднята и отведена назад. Руки разведены в стороны. Выдох. Повторить для другой ноги.

Учитель: «Можешь стать огромным тигром»

*Поза «Тигра»*. Выставить правую ногу, согнутую в колене вперед, левую выпрямить и отставить на носок назад. Кисть правой руки, согнутая в локте находиться на уровне правого колена, кисть левой, выпрямленной руки находится у левого колена. Вдох. Повторить упражнение другой ногой.

Учитель: «Или деревом стоять. Ветер дует нам в лицо и качает деревцо, ветерок все тише-тише, деревцо все выше, выше»

*Поза «Дерева»*. Встать прямо. Согнуть правую ногу и поставить ее на внутреннюю поверхность левого бедра. Через стороны поднять прямые руки вверх и сцепить их над головой. Повторить упражнение для другой ноги. Дыхание произвольное.

Учитель: «Можешь даже стать насосом»

*Дыхательные упражнения.* Из положения стоя, наклоняясь делаем вдох, руки выпрямляем, ладони лежат друг на друге. Поднимаемся в исходное положение, выдох, руки, согнутые в локтях поднимаем на уровне груди. Повторить 3-5 раз.

Учитель: «Шар воздушный надувать»

*Дыхательное упражнение*. Делаем шумный выдох, имитируя надувание воздушного шарика. Одновременно разводя руки и показывая, какой большой шарик надули, затем делаем хлопок в ладоши – шарик лопнул. Повторить 3-5 раз.

В конце урока учащиеся становятся в одну шеренгу, и учитель замеряет пульс. Затем учителя проводит обсуждение урока, хвалит учеников за хорошую работу и организует выход из зала. Этот урок помогает ученикам не только улучшить свою физическую форму, но и подключиться к природе и животным, что делает занятие физкультурой более интересным и вдохновляющим.