**Памятка по проведению разминки**

**Суставы и мышцы рук**

 Пальцы и кисти Локтевые суставы Плечевые суставы

**Мышцы шеи**

 Наклоны головы Давим на мышцы шеи

**Суставы и мышцы ног**

 Голеностоп Голень и голеностоп Коленные суставы

 Выпады Отведение бедра

**Позвоночный столб**

 Наклоны туловища Повороты туловища