|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Описание | Дозировка | Методика |
| 1 | **Наклоны головы** | *5-6 повторений* | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо. |
| 2 | **Вращательные движения головой** | *по 8 раз в каждую сторону* | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо. |
| 3 | **Вращение локтями вперед и назад** | *по 8 раз в каждую сторону* | Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи. |
| 4 | **Разминка кистей** | *10-15 оборотов* | Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились. |
| 5 | **Упражнение для рук — «ножницы»** | *16-20 раз* | Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу. |
| 6 | **Наклон туловища вперед** | *16-20 раз* | Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вздохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать. |
| 7 | **Повороты корпуса** | *6-8 повторений* | Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8. |
| 8 | **Упражнение для мышц** | *5-6 повторений* | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение. |
| 9 | **«Скручивание» туловища** | *16-20 раз* | Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо. |
| 10 | **Круговые вращения тазом** | *5-7 повторений* | Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь. |
| 11 | **Разминка для коленных суставов** | *5-7 повторений* | Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре. |
| 12 | **Наклоны вперед** | *5-7 повторений* | Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. |
| 13 | **Махи ногами** | *16 раз* | Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней. |
| 14 | **Приседания на двух ногах** | *20 раз* | Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение. |
| 15 | **Отжимания** | *20 раз* | Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. |
| 16 | **Бег на месте** | *1-2 минуты* |  |