|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Ходьба | 30 с | Дышим |
| 2 | Ходьба на носках, пятках | 1 мин | Руки на пояс, спину держать прямо, каждые 10 сек смена |
| 3 | Легкий бег | 5 мин |  |
| 4 | Ходьба | 30 с | Восстанавливаем дыхание |
| 5 | Бег захлестом | 1 мин | Держать средний темп, руками подстраховывать пятую точку |
| 6 | Бег с высоким подниманием колена | 1 мин | Спина ровная, следить за частотой движений |
| 7 | Бег с приставным шагом левым-правым боком | 2 мин | Каждые 30 сек смена стороны, не спешить, руки согнуты |
| 8 | Ходьба | 30 сек | Дышим |
| 9 | Ходьба на каждый шаг тянемся к ногам | 1 мин | Слева направо, прорабатываем каждое движение |
| 10 | Ходьба с поворотом туловища на каждый шаг | 1 мин | Слева направо, прорабатываем каждое движение |
| 11 | Комплекс ОРУ  1.И.п. – стойка ноги врозь,  руки вверх  1-4 круги руками вперед  5-8 то же назад | 4-8 раз | Ноги на ширине плеч |
| 12 | И.п.  1-2 – наклон головы вперед;  3-4 – наклон головы назад | 5-7 раз | Выполнять в медленном темпе, плечи не напрягать, следить за осанкой. |
| 13 | И.п. Широкая стойка, руки на пояс.  1-4 – поворот головы влево;  5-8 – поворот головы вправо. | 5-6 раз | Выполнять в медленном темпе, плечи не напрягать, следить за осанкой. |
| 14 | И.П. Широкая стойка, руки в стороны.  1- вращение в локтевых суставах вовнутрь;  2- руки вверх, хлопок над головой;  3- вращение в локтевых суставах наружу;  4- руки вниз - назад, хлопок за спиной. | 6-8 раз | Постепенно увеличивать темп до макс. быстроты. Добиваться большей амплитуды при выполнении вращений. При выполнении хлопка руки прямые. |
| 15 | И.п. Широкая стойка, руки на пояс:  1-4 – присед,  5-6 – удерживать положение,  7-8 - в и.п. | 20 раз | Выполнять очень медленно, пятки не отрывать от пола, спина прямая, |