

№	Упражнение	Дозировка	Организационно-методические указания
1	Медленный бег	5-10 мин	
2	Ходьба	30 с	На 4 шага руки вверх, на 4 вниз
3	Ходьба на носках, пятках		Руки на пояс, спину держать прямо
4	Вращения головой	3-5 раз	Ноги на ширине плеч, подбородок прижать к шее. Делать плавные движения головой от правого плеча к левому и обратно. Голову не запрокидывать
5	Наклоны головы	3-5 раз	Максимально наклонить голову вниз и прижать подбородок к груди — так, чтобы мышцы задней части шеи растянулись. Задержаться в этом положении на несколько секунд. Затем тянуть подбородок вверх, не запрокидывая голову назад.
6	Круговые вращения в плечах	5 по 2-3 в каждую сторону	Медленно отводить плечи назад: сначала поднимая вверх к ушам, затем постепенно опуская вниз. То же самое в обратную сторону.
7	Круговые движения руками	2-4 раза	Можно делать такие движения одной рукой, двумя одновременно или попеременно. Амплитуда должна быть максимальной, а темп — плавным.
8	Круговые вращения корпусом	9-10 раз	Не выходя из предыдущего положения (ноги на ширине плеч, руки подняты), наклониться вправо, и, наподобие часовой стрелки, продолжать плавное вращение корпуса по кругу. Таз и ноги при этом неподвижны.
9	Наклоны корпуса в стороны	3-4 раза	Ноги на ширине плеч. Левая рука на поясе, правая вытянута вверх. Сделать наклон влево, затем поменять руки и наклониться вправо. Можно вытянуть вверх обе руки, взяв их в замок, и проделать точно такие же наклоны
10	Выпады вперед	2-3 раза для каждой ноги	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сделать шаг вперед, в положение «полушпагат», сгибая ногу в колене. Нога сзади будет ровной. Спину держать прямо, вытягиваясь вверх. Почувствовать растяжение мышц передней поверхности бедра, досчитав до пяти, и сделать пять пружинистых движений вверх-вниз.
11	Круговые движения стопы	5 раз в каждую сторону	Поставить ногу на носок и совершать круговые движения