|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | 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 вперёд, 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 |