ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка |  |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- | | |
| 1. Бег на месте 2. Круговые вращения головой 3. Вращение прямых рук вперед назад 4. Наклоны в четыре стороны (вперед, назад, вправо ,влево) 5. Приседание 6. Поднимание на носки | 30-40 сек  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  8-10 раз  12-15 раз | Движения плавные, с максимальной амплитудой |
| 2. Основная часть | | |
| Всего 1 серия  Все упражнения выполняем 20 секунд.  Отдых между упражнениями 1 минута  Отдых между сериями 2-3 минуты. | | |
| 3. Заключительная часть | | |
| Одновременно одношажный ход | <https://yandex.ru/video/preview/6750194274584420330> | |

