Занятие оздоровительным бегом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | Ходьба на носках | 1 мин. | Руки на пояс, спина прямая. |
| 2 | Ходьба на пятках | 1 мин | Руки в стороны |
| 3 | Бег | 10-15 мин. | Умеренный бег, без перегрузок на организм. |
| 4 | Ходьба | 1 | Необходимо восстановиться после бега. |
| 5 | Бег | 15-20 мин | Дыхание должно быть ритмичным: на каждые 2-4 шага, в зависимости от скорости бега, делается вдох, на каждые 3-5 шагов - удлиненный выдох. |
| 6 | Ходьба | 1 | Необходимо восстановиться после бега. |