|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 | Ходьба | 30 с | Глубокие вдохи |
| 2 | Ходьба на носках, пятках … | 1 мин | Руки на пояс, спину держать прямо |
| 3 | Легкий бег | 10 мин | Спину держать прямо |
| 4 | Ходьба | 45 сек | Восстанавливаем дыхание |
| 5 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 мин | Положение бедра относительно тела 45 градусов, ноги согнуты в колене |
| 6 | Бег с за хлёстом голени | 1 мин | Частая смена ног |
| 7 | Скрёстный бег сначала левым, затем правым боком | 2 мин | Руки в стороны, активные вращательные движения тазом |
| 8 | Ходьба | 45 сек | Восстанавливаем дыхание |
| 9 | Ходьба на носках | 1 мин | Восстанавливаем дыхание |
| 10 | Комплекс ОРУ  И.п. – стойка ноги врозь,  руки вверх  1-4 круги руками вперед  5-8 то же назад | 4-8 раз | Руки описывают окружность максимальной амплитуды. |
| 11 | И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе  1-2 наклон головы вперед  3-4 наклон головы назад  5-6 наклон головы влево  7-8 наклон головы вправо | 4 раза | Упражнение выполнять без резких движений. |
| 12 | И.п. – широкая стойка, руки в стороны.  1. вращение в локтевых суставах вовнутрь;  2. вращение в локтевых суставах наружу; | 4 раза | При вращении стараться не опускать руки вниз |
| 13 | И.п. – широкая стойка, руки на пояс.  1. Наклон туловища вперед, назад.  2 Наклон туловища влево, вправо  3 Круговое движение туловищем в левую и правую стороны | 2 раза | При наклонах не сгибать ноги. Не отрывать пятки от пола. |
| 14 | И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1. Левая нога согнута, движение в тазобедренном суставе.  1-4 движение во внутрь  5-8 движение наружу  2. Правая нога согнута, движение в тазобедренном суставе.  1-4 движение во внутрь  5-8 движение наружу | 2 раза | При выполнении упражнения держать равновесие |
| 15 | И.п. – широкая стойка, руки вперед.  1-2 присед  3-4 И. п. | 20 раз | При выполнении упражнения спину держать прямо. |