|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N | Счёт | Описание упражнения | Дозировка | Методические указания |
| 1 | В среднем темпе | И.П.- О.С.  Ходьба (можно на месте) | 1-1.5 мин. | Дыхание ровное, спина прямая, голову не наклонять |
| 2 | Медленно | И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.  Круговые движения головы влево и вправо | 5-влево   5-впаво | Упражнение выполняется плавно без рывков |
| 3 | Медленно  1  2  3  4  5 | Потягивание.  И.П.- О.С.  Поднять руки в следующей последовательности:   вверх;   за голову;   одну руку вверх, другую в сторону затем наоборот;  вернуться в исходное положение | 5-7 раз | Нужно отвести назад плечи и голову и напрячь все мышцы тела;если одна или две руки вверху, посмотреть на их кисти. |
| 4 | В среднем темпе | Исходное положение тоже.  Кисти сжаты в кулак,  круговые движения предплечьями | 5 раз в одну и 5 раз в другую сторону | Следить за осанкой.  Энергичные движения рук. |
| 5 | 1-2  3-4 | Руки согнуты, кисти на уровне груди. Движения согнутыми и прямыми руками:   в стороны - прямыми   назад - согнутыми | 5-7 повторов | Руки не опускать, держать на одной линии  Вдох  Выдох |
| 6 | В среднем темпе | Круговые движения руками вперёд и назад | По5 раз в каждую сторону | Голову не наклонять, спина прямая. |
| 7 | 1-2  3-4 | Из положения “одна рука вверх” движения руками назад со сменой положения рук:  правая вверх, левая вниз  наоборот | 3-4 раза | Энергичные движения рук.  Вдох  Выдох |
| 8 | 1  2  3  4 | Ноги на ширене плеч, руки вперёд. Наклоны туловища:  К левой ноге  Вперёд  К правой ноге  Вернуться в исходное положение | 5-7 наклонов | Руками стараться коснуться пола. |
| 9 | 1  2 | Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову.  Поднять туловище в положение сидя  Вернуться в исходное положение | 15-20 раз | Руки держать за головой  Вдох  Выдох |
| 10 | 1  2 | Ноги на ширене ступни, руки на поясе.  Присесть, руки вперёд  В исходное положение | 15-20 раз | Пятки не отрывать от пола.  Выдох  Вдох |
| 11 |  | Аналогичное упражнение на носках | 15-20 раз | Пятки не касаются пола. |
| 12 | 1  2 | Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу.  Присесть на правую ногу  На левую | 10-20 раз | Упражнение выполняется в положении “в присяде” |