|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Медленно12345 | 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 | 1-23-4 | 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 линииВдохВыдох |
| 6 | В среднем темпе | Круговые движения руками вперёд и назад | По5 раз в каждую сторону | Голову не наклонять, спина прямая. |
| 7 | 1-23-4 | Из положения “одна рука вверх” движения руками назад со сменой положения рук:правая вверх, левая внизнаоборот | 3-4 раза | Энергичные движения рук.ВдохВыдох |
| 8 | 1234 | Ноги на ширене плеч, руки вперёд. Наклоны туловища:К левой ногеВперёдК правой ногеВернуться в исходное положение | 5-7 наклонов | Руками стараться коснуться пола. |
| 9 | 12 | Лечь на пол, положить ноги под опору, руки за голову.Поднять туловище в положение сидяВернуться в исходное положение | 15-20 раз | Руки держать за головойВдохВыдох |
| 10 | 12 | Ноги на ширене ступни, руки на поясе.Присесть, руки вперёдВ исходное положение | 15-20 раз | Пятки не отрывать от пола.ВыдохВдох |
| 11 |  | Аналогичное упражнение на носках | 15-20 раз | Пятки не касаются пола. |
| 12 | 12 | Ноги как можно шире, руки в замок на уровне груди, присесть на левую ногу. Перемещение центра тяжести с ноги на ногу.Присесть на правую ногуНа левую | 10-20 раз | Упражнение выполняется в положении “в присяде” |