|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен |  |
|  | Легкий бег, боковой галоп, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 2 раза |
|  | 2. Работа рук - «Мельница» | По 4 р. |
|  | 3.Руки на пояс. Наклоны туловища в стороны, вперед- назад |  3 р. |
|  | 4. Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 5.Лежа на спине. Руки на полу впереди. Потянуться за руками. | 2 раза |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 7.Лежа на животе, руки впереди. Потянуться за руками вперед. | 2 раза |
|  | 8. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |
|  |  |  |

**Примерный комплекс упражнений**

№1

№2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с выпадами вперед |  |
|  | Легкий бег, подскоки, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 2 раза |
|  | 2. «Дышим в стиле кроль» | 10 раз |
|  | 3. Работа рук кролем вперед-назад | По 4 р. |
|  | 4.Руки на поясе. Повороты туловища в стороны. | По 4 р. |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Сед, перемещение вперед-назад с помощью движений ног. | 4 раза |
|  | 7.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 8.Лежа на животе. Руки впереди. Потянуться за руками вперед | 2 раза |
|  | 9. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |