**Примерный комплекс упражнений**

**№1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок |  |
|  | Легкий бег, боковой галоп, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. «Дышим в стиле кроль» | 10 раз |
|  | 3. Работа рук кролем вперед-назад | По 8 р. |
|  | 4.Руки на поясе. Наклоны туловища в стороны, вперед-назад | 2 раза |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 7.Сед на колени, руки вверху. Потянуться за руками вверх. | 2 раза |
|  | 8. Сед на колени, восстановление дыхания | 2 раза |

**№2**

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