**Примерный комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом. |  |
|  | Легкий бег, боковой галоп, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 2 раза |
|  | 2. «Ветряная мельница» вперед | 5 раз |
|  | 3.Руки на поясе. Наклоны туловища в стороны. | 4 раза |
|  | 4. Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 5.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 6.Сидя, перемещение вперед-назад, с помощью ног. | 4 раза |
|  | 7. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. |  |
|  | Легкий бег, с захлестом голени, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 2 раза |
|  | 2. «Ветряная мельница» вперед | 6 раз |
|  | 3.Руки на поясе. Поднять руки к плечам, вверх, к плечам, на пояс. | 4 раза. |
|  | 4.Руки на поясе. Повороты туловища в стороны. | 4 раза |
|  | 5. Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 7. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |