**Примерный комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен |  |
|  | Легкий бег, боковой галоп, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Работаем руками кролем на груди на счет 1-3 -вдох | 10 р. |
|  | 3. «Дышим в стиле кроль» | 10 раз |
|  | 4.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 5.Лежа на спине. Потянуться за руками  | 2 раза |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 7.Лежа на животе, потянуться за руками вперед. | 2 раза |
|  | 8. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с выпадами вперед |  |
|  | Легкий бег, подскоки, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Работаем руками кролем на груди  | 10 р. |
|  | 3. Работа рук кролем на спине | 10 раз |
|  | 4.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 5.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Сед, перемещение вперед-назад с помощью движений ног. | 4 раза |
|  | 7.Ноги брассом. Сед, ноги выпрямлены, пятки вместе стопы держать так, как при ходьбе на пятках. Выполнять движения ног в стиле брасс, пятки скользят по полу. | 10 раз |
|  | 8. Сед на колени, восстановление дыхания | 2 раза |