**Примерный комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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 | 1 раз |
|  | 2. Работаем руками кролем на груди | 10 р. |
|  | 3. Работаем руками кролем на спине | 10 раз |
|  | 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 пятки, восстановление дыхания | 2 раза |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы |  |
|  | 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. Работаем руками кролем на спине | 10 раз |
|  | 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 пятки, руки вверху. Потянуться за руками вверх | 2 раза |
|  | 8. Сед на пятки, восстановление дыхания | 2 раза |