**Примерный комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом |  |
|  | Легкий бег, подскоки, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Работа рук кролем на груди | 10 р. |
|  | 3. Работа рук кролем на спине | 10 раз |
|  | 4.Руки брассом.  И.п. о.с., прямые руки впереди, кисти наружной стороной касаются друг друга.  1-развести руки в стороны чуть шире плеч  2-прижать локти к туловищу, одновременно пальцами схватить себя за подбородок, подуть на руки  3-колющим движением вперед вынести руки вперед в и.п. | 10 раз |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Ноги брассом. Выполнять движения ног в стиле брасс, пятки скользят по полу. | 10 раз |
|  | 7.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 8. Сед по-турецки, потянуться за руками вверх | 2 раза |
|  | 9. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, с перекатом пятки на носок, с высоким подниманием колен |  |
|  | Легкий бег, боковой галоп, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Работа рук кролем на груди | 10 р. |
|  | 3. Работа рук кролем на спине | 10 раз |
|  | 4.Как лягушка  И.п.- о.с., руки вверху, кисти наружной стороной касаются друг друга.  1-гребок рук в стороны чуть шире плеч  2-широкий шаг правой ногой в сторону, носки развести в стороны как можно шире | 10 раз |
|  | 3-присесть, колени свести вместе, одновременно прижать локти к туловищу, пальцами схватить себя за подбородок  4-руки поднять вверх, выпрямляя ноги, приставить правую ногу к левой ноге и стать в и.п. | 10 раз |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Ноги брассом. Выполнять движения ног в стиле брасс, пятки скользят по полу. | 10 раз |
|  | 7.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 8. Сед по-турецки, потянуться за руками вверх | 2 раза |
|  | 9. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |