**Примерный комплекс упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом |  |
|  | Легкий бег, подскоки, легкий бег |  |
|  | 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.Руки на поясе. Наклоны туловища в стороны, вперед-назад | 2 раза |
|  | 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.Лежа на животе, потянуться за руками вперед | 2 раза |
|  | 9. Сед на пятки, восстановление дыхания | 2 раза |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом |  |
|  | Легкий бег, подскоки, легкий бег |  |
|  | 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.Руки брассом.И.п. о.с., прямые руки впереди, кисти наружной стороной касаются друг друга.1-развести руки в стороны чуть шире плеч2-прижать локти к туловищу, одновременно пальцами схватить себя за подбородок3-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.Лежа на животе, потянуться за руками вперед | 2 раза |
|  | 9. Сед на пятки, восстановление дыхания | 2 раза |