

Комплекс упражнений № 1

1. Ходьба на месте с широкими движениями руками в течение 1 мин.
2. И.п. - стойка ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. Выпрямляя руки, развести их назад. Прогнуться и потянуться, правую ногу назад на носок (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же, отставляя левую ногу. Повторить 6-8- раз в медленном темпе.
3. И. п. - стойка ноги вместе, правая рука вперёд, левая вверх. Сменить положение рук. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Поворот туловища влево, левую руку в сторону (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
5. И. п. - ноги вместе, руки вверх. Три пружинящих наклона вперёд, руками коснуться пола (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 6-7 раз в среднем темпе.
6. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу вперёд до горизонтального положения (вдох). Вернуться в и. п. (выдох). Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
7. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Присесть, руки вперёд (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 10 раз в среднем темпе и сразу же перейти на ходьбу на месте (10-12 шагов) и остановиться.
8. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка опущена в прямых руках. Прыжки через скакалку на обеих ногах вперёд. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 20-25 раз в среднем темпе и сразу же перейти на ходьбу на месте в течение 1 мин.
Прыгать можно со скакалкой и без неё. В последнем случае выполняйте прыжки так: и. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивание на обеих ногах на месте. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 20—25 раз в среднем темпе.
9. И. п.— стойка ноги врозь, руки вверх. Уменьшить напряжение мышц рук, расслабив их, последовательно уронить кисти, предплечья, плечи, наклониться вперед, потрясти руками. Дыхание произвольное, но без задержек. Повторить 4 раза в медленном темпе.