

Рекомендуемые подводящие упражнения

1. «Солдаты-партизаны»: ходить по сигналу, чекания шаг и на носках – 30 сек.
2. Легкий бег с касанием пола по сигналу – 1 сек.
3. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания – 15 сек.
4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху. Одновременные круговые движения прямых рук вперед, назад – 16 раз.
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху.
 - 1 – наклон влево с произнесением звука [ш];
 - 2 – и.п. – вдох;
 - 3 – 4 – то же в другую сторону. 6-8 раз.
6. «Дровосек»: и.п. – стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.
 - 1 – наклоны вперед с произнесением «ух»;
 - 2 – и.п. – вдох. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с.
 - 1 – присед, руки вперед – выдох;
 - 2 – и.п. – вдох. 6-8 раз.
8. И.п – лежа на груди, руки впереди. Прогнувшись, выполнять попеременные движения ногами способом кроль – 2*8 сек.
9. И.п. – сидя, упор на предплечья сзади. Попеременные движения ног способом кроль. 2+8 раз.
10. «Сдуй листочек»: и.п. – стоя, ладони перед лицом. Выдохи через рот и нос, вдох – через рот. 4 раза.

