

## Рекомендуемые подводящие упражнения

1. Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук вперед, назад – 30 сек.
2. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу – 30 сек.
3. И.п. – стоя в наклоне, ноги врозь, руки в стороны.  
1 – скрестные движения рук с хлопком ладонями по лопаткам – выдох;  
2 – и.п. – вдох. 4 раза.
4. И.п. – стоя, ноги врозь, кисти к плечам.  
Наклоны в стороны с выпрямлением рук – 8 раз.
5. И.п. – то же.  
1 – наклон вперед, руки вперед;  
2 – наклон вперед, руки вниз;  
3 – наклон вперед, руки вперед;  
4 – и.п. 4 раза.
6. И.п. – стоя, ноги на шире плеч, кисти рук к плечам.  
1 – полуприсед на левой ноге, правую ногу – выпрямить, руки вперед;  
2 – и.п.;  
3 – то же на правой ноге. 6-8 раз.
7. «Ножницы»: и.п. – лежа на груди, руки впереди.  
Одновременные скрестные движения прямых ног и рук.
8. И.п. – лежа на груди, кисти рук под подбородок.  
Имитационные движения ног способом брасс – 8 раз.
9. И.п. – лежа на спине.  
1 – поднять прямые ноги, носки вытянуть;  
2 – 7 – держать;  
8 – и.п. 2 раза.
10. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, развернутые стопы сбоку от бедер. Сохранить такое положение в течении 20 секунд.
11. И.п. – о.с. После выдоха медленно втягивать воздух.  
Тело предельно расслабить.