

| № | Описание                               | Дозировка                        | Методика  |
|---|--|----------------------------------|---|
| 1 | <b>Наклоны головы</b>                  | <i>5-6 повторений</i>            | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.  |
| 2 | <b>Вращательные движения головой</b>   | <i>по 8 раз в каждую сторону</i> | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.  |
| 3 | <b>Вращение локтями вперед и назад</b> | <i>по 8 раз в каждую сторону</i> | Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.  |
| 4 | <b>Разминка кистей</b>                 | <i>10-15 оборотов</i>            | Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.  |
| 5 | <b>Упражнение для рук — «ножницы»</b>  | <i>16-20 раз</i>                 | Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.   |
| 6 | <b>Наклон туловища вперед</b>          | <i>16-20 раз</i>                 | Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вдохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.   |
| 7 | <b>Повороты корпуса</b>                | <i>6-8 повторений</i>            | Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.   |
| 8 | <b>Упражнение для мышц</b>             | <i>5-6 повторений</i>            | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение. |
| 9 | <b>«Скручивание» туловища</b>          | <i>16-20 раз</i>                 | Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.  |

|    |                                       |                       |   |
|----|---------------------------------------|-----------------------|---|
| 10 | <b>Круговые вращения тазом</b>        | <i>5-7 повторений</i> | Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.  |
| 11 | <b>Разминка для коленных суставов</b> | <i>5-7 повторений</i> | Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно. Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.  |
| 12 | <b>Наклоны вперед</b>                 | <i>5-7 повторений</i> | Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад. |
| 13 | <b>Махи ногами</b>                    | <i>16 раз</i>         | Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.   |
| 14 | <b>Приседания на двух ногах</b>       | <i>20 раз</i>         | Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.  |
| 15 | <b>Отжимания</b>                      | <i>20 раз</i>         | Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.   |
| 16 | <b>Бег на месте</b>                   | <i>1-2 минуты</i>     |   |