**Комплекс «Аэробика»** - 5 минут

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Методичес-  кие указания |
| 1.И.п.- стоя, ноги вместе, руки вперёд;  1-поднять пятку одной ноги от пола, сжать пальцы рук в кулак; 2 – то же другой ногой, разжать пальцы в стороны. | 4 раза |  |
| 2. И.п. о.с.; 1 – приподнять пятку одной ноги от пола, руки к плечам; 2- то же, руки вверх; 3 – счёт 1. 4 – и.п. | 4 раза |  |
| 3.И.п.- стоя, ноги врозь в полуприседе, руки внизу; 1 – выпрямиться, поднять плечи вверх; 2 – и.п.. | 8 раз |  |
| 4.И.п. – то же, руки на бёдрах; 1 – выпрямляя ноги, приподнять носки ног от пола; 2 – и.п.. | 8 раз |  |
| 5.И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – полуприсед, голову наклонить к правому плечу; 2 –и.п., 3 – то же к левому плечу; 4и.п.. | 8 раз | Коснуться головой плеча |
| 6.И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – полуприсед, голову наклонить вперёд; 2 - и.п.; 3 – то же – голову назад; 4 – и.п. | 8 раз |  |
| 7. И.п. – стоя, ноги врозь. Руки у плеч, локти в стороны; 1 – полуприсед, локти опустить вниз; 2-и.п. . | 8 раз |  |
| 8.И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх; 1- полуприсед, руки в стороны, согнув их под углом 120 градусов и сжав их в кулак; 2-и.п. | 8 раз |  |
| 9. И.п. – стоя, ноги врозь, руки у плеч. Локти в стороны;1 – присесть с поворотом в правую сторону; 2- и.п.; 3- то же в левую сторону; 4- и.п.. | 4раза | Напрячь мышцы рук  Пятки от пола не отрывать |
| 10. И.п. – стоя, ноги врозь, руки у плеч, локти в стороны; 1- присесть с наклоном в правую сторону, руки вверх; 2- и.п.; 3-то же в другую сторону; 4-и.п.. | 8 раз | Наклон глубже колени не сгибать |
| 11.И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе, 1- наклон вперёд прогнувшись, руки вперёд; 2-и.п.. | 8 раз |  |
| 12.И.п. – о.с.; 1 – шаг влево; 2- приставить правую ногу с притопом; 3- шаг вправо, приставить левую ногу с притопом. | 8 раз |  |
| 13.И.п. – о.с. ; 1-3 – 3 шага вперёд с правой ноги; 4 – приставить левую ногу с притопом и хлопком перед собой; 1-3 – 3 шага с левой ноги; 4- приставить правую ногу с притопом и хлопком перед собой. | 8 раз |  |
| 14.И.п. - о.с.руки на поясе; 1-3 – 3 галопа в левую сторону; 4 – приставить правую ногу с притопом и хлопком перед собой; 5-7 – то же в другую сторону; 8 – и.п.. | 8 раз |  |
| 15. Бег на месте. | 20сек. |  |
| 16.Прыжки: на 2-х ногах вместе, руки на поясе  Ноги вместе- -ноги врозь, руки на поясе.  Одну ногу вперёд, другую назад – ножницы, руки на поясе. | 8 раз  4 раза  3 раза |  |
| 17. Ходьба на месте с восстановлением дыхания и со сменой положения рук. |  |  |