***Вводная часть***  Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (1мин). Бег на месте (до 2 мин). Ходьба на месте с ускорением (1мин). Ходьба в медленном темпе(1мин).

***Основная часть***Общеразвивающие упражнения.

**1**.**Упражнение**: И.п.- основная стойка.

1-2 руки на пояс, полуприсед,  наклон   вперед;

 3-4  выпрямиться, подняться на носки, руки вверх, потянуться;

5-6 руки на пояс, наклон назад;

7-8 и.п. (повторить 6-8 раз). **2. Упражнение:** И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны (прогнуться). 1-2 поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3-4 и.п.; 5-6 поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7-8 и.п. (повторить 6-8 раз). **3. Упражнение:** И.п.-основная  стойка: руки   за  голову;   1-2 правую ногу назад на носок, прогнуться; 3-4 приставляя правую ногу, сделать два пружинящих наклона вперед прогнувшись; 5-8 те же движения левой ногой (повторить 5-6 раз).

**4. Упражнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

И.п.: горизонтальное положение тела с упором на параллельно поставленные ладони вытянутых рук и пальцы стоп.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом (рис.).

2. Принять исходное положение ( выполнить упражнение 6—10 раз).



**5. Упражнение :**И.п.- ноги вместе, руки на поясе;   1-2 присед на носках, руки вперед; 3-4 и.п. (повторить 6-8 раз). **6. Упражнение:** И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1- подняться на носки, наклон вправо, левую руку вверх; 2- вернуться в и.п.; 3- подняться на носки, наклон влево, правую руку верх; 4 -и.п. (повторить 5-6 раз).

**7. Упражнение:** Исходное положение: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1- прыгнуть и свести ноги вместе.

2- прыгнуть и развести ноги (повторить упражнение 15—20 раз, дыхание может быть произвольным).

***Заключительная часть*** Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов). Во время ходьбы на месте: на четыре шага — руки через стороны вверх — вдох, на следующие четыре шага — руки вниз — выдох (повторить 4—6 раз). Бег на месте (до 2 мин)