|  |
| --- |
| **Комплекс 1 с малыми мячами (май)** |

|  |
| --- |
| **Упражнение 1**  И.п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.  Развести руки в стороны, поднять вверх, переложить мяч в другую руку.  Развести руки в стороны, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.  Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом вверху.  Присесть, удерживая мяч над собой, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках.  Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола, вернуться в и.п.  **Упражнение 4**  И.п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами, руки в упоре сзади.  Поднять вперед прямые ноги, стараясь не уронить мяч, вернуться в и.п.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 5**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вверху.  Прыжки поочередно на правой, левой ноге, на двух ногах, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой.  Повторить 6 раз.  **Упражнение 7**  Ходьба в колонне по одному с мячом в руке в сочетании с дыхательными упражнениями в течение 25-30 секунд. |