|  |
| --- |
| **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. |