|  |
| --- |
| **Комплекс с обручем** |
| **Упражнение 1**  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем перед собой.  Поднять руки вверх, вернуться в и.п.  Повторить 5 раз.  **Упражнение 2**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем вверх.  Присесть, положить обруч на пол, выпрямиться.  Присесть, взять обруч, вернуться в и.п.  Повторить 5 раз.  **Упражнение 2 (второй вариант)**  И.п. – стоя, ноги вместе, руки с обручем подняты вверх.  Присесть, удерживая обруч над собой, вернуться в и.п.  Повторить 5 раз.  **Упражнение 3**  И.п. – сидя на полу, упор сзади, ноги согнуть в коленях, обруч на полу, ступни поставить в обруч.  Оторвать ступни от пола, вернуться в и.п.  Повторить 5 раз.  **Упражнение 4**  И.п. – лежа на животе, руки с обручем вытянуты вперед.  Прогнуться, приподняв плечи, поднять обруч вверх, вернуться в и.п.  Повторить 4-5 раз.  **Упражнение 5**  Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10-15 секунд. |