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