|  |
| --- |
| **Комплекс со средним мячом** |
| **Упражнение 1**И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз.Поднять руки вверх, наклониться вправо, влево, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 2** И.п. – стойка ноги врозь, мяч в руках внизу.Наклониться к правой ноге, прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно, вернуться в и.п.Повторить 6 раз в каждую сторону.**Упражнение 2 (второй вариант)**И.п. – стоя, ноги вместе, руки с мячом перед собой.Присесть, отвести в сторону правую ногу, левую ногу, 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.Повторить 6 раз в каждую сторону.**Упражнение 4**И.п. – сидя на полу, мяч в руках перед грудью.Прокатить мяч по ногам до ступней, вернуться в и.п.Повторить 6 раз.**Упражнение 5**И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вверху.Прыгать ноги врозь, ноги скрестно, удерживая мяч над головой, чередуя с ходьбой.Повторить 6 раз.**Упражнение 6**Ходьба в колонне по три с мячом в руках в сочетании с дыхательными упражнениями. |