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