**Задания для учащихся группы "Туристы- спасатели",**

**находящихся на дистанционном обучении .**

**Комплекс утренних упражнений на каждый день.**

1. Исходное положение — основная стойка. Руки в стороны, ноги попеременно отставлять назад на носок — вдох. Руки вперед, кисти вместе, взмах ногой вперед до касания ладоней — выдох. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — ноги шире плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, прямая левая рука над головой, левую ногу согнуть — выдох; выпрямиться — вдох. То же в другую сторону. Повторить 4 — 6 раз в каждую сторону.

4. И. п. — сидя на полу. Лечь на спину — вдох, сесть и наклониться вперед до касания коленей лбом — выдох. Возвратиться в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — ноги шире плеч, руки опущены вниз вдоль тела. Медленно поднять руки в стороны-вверх и возможно больше отвести назад — вдох. Наклонить туловище вперед, руки к носку левой ноги, правую ногу согнуть — выдох. Выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

6. И. п.— ноги на ширине плеч. Наклонить туловище вперед, поставить одну руку вперед на пол на полшага. Переступая руками вперед, лечь в упор на согнутые руки. Переступая руками назад возвратиться в и. п. Повторить 4—6 раз.

7. И. п. ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Подняться на носки, руки отвести назад — вдох. Медленно присесть, руки вытянуть вперед — выдох. Возвратиться в и. п, Повторить 10—12 раз.

8. Из основной стойки — положение выпада. Одна рука вперед-вверх, другая назад-вниз. Прыжком сменить положение ног и рук. Повторить 10—12 раз.

9. Различные прыжки со скакалкой — 2—3 минуты. После прыжков ходьба на месте.

10. Упражнения на расслабление.

Дышать при выполнении упражнений ритмично, глубоко, без задержек, лучше через нос.