**ТЕМА: Общеукрепляющие упражнения**

1. Ходьба на месте

2. Бег 5 мин.

3. Приседания 15 раз

4. Наклоны вперед 12 раз доставать до пола.

5. Наклоны в стороны 12 раз

6. Наклоны головы в стороны 10 раз

7. Ходьба на месте