

Задание по составлению комплекса упражнений, направленных на расслабление всего организма

Составьте комплекс упражнений, где вы укажете:

- 12-15 упражнений;
- количество повторений или время, затраченное на выполнение упражнения (дозировка);
- методические указания.

образец

№	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	- И.п. лежа на спине в положении «звёздочкой».	1 мин	Глаза закрыты.
2	- Лежа на спине, руки на живот. Выполнять вдох через нос, выдох через рот.	1 мин	Живот надувается во время вдоха, губы трубочкой во время выдоха. Выдох длиннее вдоха.

