

Заключительная часть

<ul style="list-style-type: none">- ходьба на месте в медленном темпе до полного восстановления дыхания- лежа на спине руки в стороны, ноги вместе. Правая нога тянется к левой руке и наоборот- то же, только лежа на животе- сидя на полу ноги вперед, руками тянемся к носкам, колени не сгибаем	5 мин	Упражнения выполняем медленно, без резких движений
--	-------	--