

Дневник самоконтроля

Имя:

Фамилия:

Дата:

№	Упражнение	Время выполнения	Описание самочувствия (легко/средне/ сложно)
1.	Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук (вращения, сгибания).		
2.	Бег с изменением направления и скорости (можно расставить стулья в комнате и перемещаться между ними).		
3.	Ходьба вперед, назад, в сторону.		
4.	Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища.		
5.	Бег вперед, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперед, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками.		
6.	Бег по узкой дорожке – «тропинке» шириной 20-25 см; бег по одной линии, бег прыжками.		
7.	Метание различных предметов в движении.		