**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

***Аэробная нагрузка с сжиганием калорий***

**Упр-ия 1**

И.П. сед на мяч

Выполнение: пружиним на мяче верх, вниз (1мин)

**Упр-ия 2**

И.П. сед на мяч

Выполнение: приставной шаг в сторону, нога на носок, руки верх (1мин)

**Упр-ия 3**

И. П. сед на мяч

Выполнение: шагаем вперёд 4 шага, затем назад ( 12 раз)

**Упр-ия 4**

И.П. сед на мяч

Выполнение: подпрыгнуть вверх и опуститься на широко расставленные ноги (1мин)

**Упр-ия 5**

И.П. сед на мяч, ноги широко расставлены

Выполнение: подпрыгнуть на мяче и развернуть корпус вправо под углом 45. Ноги вместе ( 1мин)