Схема побудови комплексу №1

1 вправа – біг у середньому темпі або ходьба з високим підніманням колін (40-60 с.).

2, 3, 4 вправи – нахили тулуба вперед, назад, повороти тулуба. Виконуються під час затримки подиху, після видиху. Темп повільний. Повторюються 8-10 разів.

5 вправа – стрибки, не частіше 1 разу в секунду. Після стрибків ходьба (15-20 с.).

6, 7 вправи – повороти голови вправо та вліво і нахили голови назад. Темп повільний. Подих глибоке рівномірне. Кожна вправа повторюється 10-12 разів.

8, 9, 10 – вправи дихальні: типу "рубання дров", вдихи і видихи через одну ніздрю по черзі, глибокі вдихи і видихи з наступною затримкою подиху.

11 вправа – на координацію уваги, пам'ять і мислення (типу вільних вправ).