***Комплекс 2***

******

1. «Покажи ладошки».

 *И. п. -* стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

1. «Покажи колени».

*И. п.* — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

1. «Большие и маленькие».

*И. п. —* стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

1. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).
2. Ходьба на месте.

**Будьте здоровы!**