***Комплекс 2***



**1.***И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

**2.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

**4.** *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не про­валивать (5-6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполня­ются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**6.** Ходьба на месте.

**Будьте здоровы!**