***Комплекс 3***

******

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, кос­нуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение (4 раза).
4. *И. п. —* лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия дви­жений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).
5. Прыжки на месте.
6. Ходьба на месте.

**Будьте здоровы!**