***Комплекс 3***

****

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.  
   1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — на­клон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — ис­ходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — под­нимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. Ходьба на месте.

**Будьте здоровы!**