**Комплекс 4**

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (20 сек.) на месте. Ускоряя ходьбу, перейти на бег (20

сек.) и снова на быструю ходьбу, замедляя шаг (15 сек.).

2. И.п.о.с. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, руки вверх - вдох; 3-4 - и.п.

Повторить 5-6 раз под каждую ногу.

3. И.п. о.с. - руки за спиной в замок. 1 - поднимаясь на носки, отвести прямые руки

назад вверх не разжимая пальцев, одновременно повернуть кисти ладонями вниз,

потянуться - вдох; 2- и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклоняясь вправо, левую руку за

голову, правую вниз вдоль бедра - выдох; 3-4 - и.п. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - дугами вперёд поднять руки вверх,

встать на носки, прогнуться в пояснице; 2-3 - пружинистые наклоны вперёд, ладонью

доставать пол, ноги в коленях не сгибать; 4 - и.п. Повторить 3-4 раза.

6. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте. После каждых трёх прыжков выполнять

прыжок с поворотом в левую сторону. После четырёх поворотов влево сделать то же

самое в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Выполнить 20-30

прыжков.

7. И.п. о.с. Ходьба с замедлением темпа. Чередуются обычные шаги с шагами на

внешней стороне стопы. После ходьбы (20 сек.) встать в о.с. руки вверх. 1 - расслабленно

наклон вперед; 2 - расслабить мышцы ног, присесть; 3-4 - медленно вставая и

выпрямляясь вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.