**Комплекс 3**

1. И.п. о.с. - руки вперёд. 1-2 - поднимаясь на носки, медленно руки в стороны, ритмично сжимая и разжимая пальцы, 3-4 - и.п.

2. И.п. о.с. - руки за головой. Повернуться влево (не отрывая ступней), отводя левую руку влево, посмотреть на левую кисть,

3-4 - и.п. То же в другую сторону вправо.

3. И.п. о.с. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперёд,

3-4 - и.п.

4. И.п. о.с. - Прыжки на месте (средний темп).

5. И.п. о.с. - Ходьба на месте (средний темп).

6. И.п. о.с. 1-2 - медленно подняться на носки, руки вверх, прогнуться, 3-4 - и.п.

7. И.п. о.с. 1-3 - три пружинистых наклона вперёд, 4 - и.п.

8. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте в среднем темпе. Выполнить 10-15 прыжков

и перейти на ходьбу с постепенным замедлением темпа в течение 15-20 сек.