**Комплекс 2**

1. И.п. о.с. - 1-4 - ходьба на месте на носках, руки вверх - вдох, 5-8 - руки вниз,

обычная ходьба на месте - выдох. До 40 шагов в спокойном темпе.

2. И.п. о.с. - 1 - руки вверх ладонями вперёд, левую ногу назад на носок, прогнуться в

пояснице - вдох, 2 -руки вниз, приставить ногу - выдох, 3-4 - то же с правой ноги.

Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1-2 - сжимая пальцы в кулаки, дугами через стороны с

силой согнуть руки над плечами - вдох, 3-4 - и.п. - выдох. 6-8 раз в медленном темпе.

4. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - поворот туловища влево, хлопок ладонями над головой -

вдох, 2 - и.п. - выдох, 3-4 - то же вправо. 6-8 раз в каждую сторону.

5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую ногу в сторону на носок, 2-3 -наклоны туловища

влево, 4 - и.п., 5-8 - то же с правой ноги. 4-6 раз в каждую сторону. Дыхание

произвольное.

6. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки. 1 -

поворачивая туловище влево, быстро разогнуть правую руку вперёд, вверх, 2 - и.п., 3-4 -

то же другой рукой. 6-8 раз обеими руками в среднем темпе. Дыхание произвольное.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1-2 - руки как можно больше поднять

вверх - выдох, 3-4 - и.п. - вдох. 6-8 раз в среднем темпе.

8. И.п. о.с. - прыжки на месте, руки в стороны, 2 - то же руки вниз. До 20-30 прыжков,

затем перейти на ходьбу на месте, постепенно замедляя темп.