**Комплекс 3**

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (продолжительность 10-15 сек.) на месте. Движения рук

широкие, свободные; ускоряя шаг, перейти на бег в среднем темпе (до 15 сек.) и снова

переход на быструю ходьбу, замедляя шаг (10-15 сек.)

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, подбородок к груди. 1-2 -руки в стороны

вниз, голову поднять - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 3-4 раза.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены. 1-2 -поворот влево,

руки в стороны - выдох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 6-8 раз. Ноги не сгибать, голова

поднята, прогибаться в пояснице.

4. И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - дугами вперёд руки вверх, наклон назад,

посмотреть на руки - вдох; 3-4 - и.п. - 5-6-7-8- в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Ноги

в коленях не сгибать.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам, локти вниз. 1 - поворот туловища влево,

руки в стороны ладонями вверх - вдох. Руки держать на уровне плеч, смотреть на левую

руку; 2-3 - два хлопка над головой, выдох; 4 -и.п. Тоже в правую сторону. Повторить 5-6

раз в каждую сторону.

6. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2-3 - пружинистые наклоны влево,

левую руку на пояс, правую вверх, кисть сильно в кулак; 4 -и.п. Руки и ноги не сгибать,

вперёд не наклоняться, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

7. И.п.о.с. - руки на пояс прыжки на двух ногах. Повторить 7-8 раз. Ноги держать как

можно прямее. Дыхание произвольное (10-15 сек.).

8. Ходьба в спокойном темпе (2 сек.).