**Комплекс 4**

1. И.п. о.с. - руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - наклонить голову вперёд, 2 - и.п., 3 -наклонить голову назад, 4 - и.п

5 - наклонить голову влево, 6 - и.п., 7 - наклонить голову вправо,8-и.п.

2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1-4 - круговое движение туловищем влево, 5-8 - вправо.

3. И.п. - упор присев. 1- выпрямится, поднять руки вверх в стороны, левую ногу назад на носок, 2 - и.п., 3-4 - то же с правой ноги.

4. И.п. о.с. - руки на пояс, локти вперёд, голова опущена вниз. 1 - руки вверх в стороны, голову поднять, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же.

5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - подняться на носки, руки за голову, прогнуться, 2 - и.п., 3-4- то же.

6. И.п. - ноги врозь, руки за спиной, согнутые в локтях. 1 - присед, 2 -и.п., 3-4 - то же.