**Комплекс 5**

1. И.п. о.с. - 1 - дугами вперёд руки вверх, потянуться, посмотреть на руки - вдох, 2 - и.п.

- выдох, 3 - круг головой влево, 4 - то же вправо.

2. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - левую в сторону на носок, наклон влево, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

3. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 -наклон назад, 4 - и.п.

4. И.п. о.с. - руки на пояс. Ходьба на месте, каждый четвёртый счёт поворот на 90

5. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон назад, 2 - и.п., 3 - наклон влево, 4 -и.п., 5 - наклон вперёд, 6 - и.п., 7 - наклон вправо, 8 - и.п.

6. И.п. о.с. 1 - левую назад, руки вверх, прогнуться, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.

7. И.п. о.с. - руки за спиной согнутые в локтях. 1 - присед, 2 - и.п.