**Сухов Г.В.**

**Комплекс №1**

1. И.п. о.с. Энергичная ходьба (20 сек.) на месте. Ускоряя ходьбу, перейти на бег (20сек.) и снова на быструю ходьбу, замедляя шаг (15 сек.).

2. И.п. о.с. 1-2 - отставить правую ногу назад на носок, руки вверх - вдох; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз под каждую ногу.

3. И.п. о.с. - руки за спиной в замок. 1 - поднимаясь на носки, отвести прямые руки назад вверх не разжимая пальцев, одновременно повернуть кисти ладонями вниз, потянуться - вдох; 2- и.п. - выдох. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклоняясь вправо, левую руку за голову, правую вниз вдоль бедра - выдох; 3-4 - и.п. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - дугами вперёд поднять руки вверх, встать на носки, прогнуться в пояснице; 2-3 - пружинистые наклоны вперёд, ладонью доставать пол, ноги в коленях не сгибать; 4 - и.п. Повторить 3-4 раза.

6. И.п. о.с. - руки на пояс. Прыжки на месте. После каждых трёх прыжков выполнять прыжок с поворотом в левую сторону. После четырёх поворотов влево сделать то же самое в правую сторону. Темп средний, дыхание равномерное. Выполнить 20-30 прыжков.

7. И.п. о.с. Ходьба с замедлением темпа. Чередуются обычные шаги с шагами на внешней стороне стопы. После ходьбы (20 сек.) встать в о.с. руки вверх. 1 – расслабленно наклон вперед; 2 - расслабить мышцы ног, присесть; 3-4 - медленно вставая и выпрямляясь вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

**Комплекс №2**

1. И.п. о.с. 1 - левую руку на пояс, 2 - правую на пояс, 3 - левую к плечу, 4 - правую к плечу, 5-8 - то же в обратном порядке.

2. И.п. о.с. - руки за голову. 1 - наклон влево, руки вверх, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

3. И.п. о.с. - руки к плечам. 1 - резко руки вперёд, 2 - наклон назад, 3 -руки вверх, выпрямиться, 4 - и.п.

4. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - поворот туловища влево, левую руку за голову, правую к плечу, 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

5. И.п. о.с. 1 - левую назад на носок, руки вверх ладони наружу, 2 - и.п., 3-4 - то же с другой ноги.

6. И.п. о.с. 1 - полу присед, руки вперёд, 2 - и.п., 3 - присед, руки вперёд, 4 - и.п.

7. И.п. о.с. - руки на пояс. 1 - наклон влево, 2 - и.п., 3 - поворот туловища вправо, 4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону.

8. И.п. о.с. – на 1 прыжком ноги врозь, руки через стороны хлопок над головой, на 2 прыжком в исходное положение, 3-4 то же самое.