**Утренняя гимнастика**

**Комплекс 3**

**Упражнения без предметов:**

* И. п.-основная стойка, руки вдоль туловища.

1-шаг вправо, руки в стороны;

2-руки вверх;

3-руки в стороны;

4-и. п. (6-8 раз).

* И. п.-стойка ноги врозь, руки на поясе.

1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку назад;

2-вернуться в и. п. (6-8 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки в стороны;

2-наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-и. п. то же, коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

* И. п.-сидя на полу, руки в упоре сзади.

1-поднять прямые ноги вверх-вперед (угол).

2-и. п. (5-6 раз).

* И. п.-стойка ноги вместе, руки на поясе.

1-прыжком ноги врозь руки в стороны;

2-и. п.;

Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.