**Утренняя гимнастика**

**Комплекс 3**

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.

1-руки в стороны;

2-вернуться в и. п.;

3-4- то же самое (5-6 раз).

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

1-наклон вперед;

2-выпрямиться;

3-4- то же самое (5-6 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2- присесть;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-и. п. (5-6 раз).

* И. п.-стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-2-поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).