**Утренняя гимнастика**

**Комплекс 3**

**Упражнения без предметов:**

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-шаг вперед правой ногой, руки за голову;

2-и. п.;

3-4-то же левой ногой (6 раз).

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

1-наклон вправо (влево);

2-и. п. (6 раз).

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-2-присесть, руки вперед;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п…-стойка на коленях, руки на поясе.

1-2-поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3-4-вернуться в и. п.(6 раз).

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-4-прыжки на правой ноге;

5-8- прыжки на левой ноге (2 раза).