*Зарядка – комплекс упражнений*

*Каждое упражнение по 5 раз.*

*1. Ходьба на месте. (Можно добавить движения руками.)*

*2. Ноги вместе, руки опущены. На счет 1 - делая вдох, поднять руки через стороны вверх; на счет 2 - на выдохе опустить.*

*3. Ноги вместе, на счет 1(раз) - поднимаемся на носки, руки поднимаем в верх по кругу, вдох; на счет 2 - опускаемся, опускаем руки, выдох.*

*4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой влево, вправо – на счет 1 голову наклонили влево; на счет 2 вернулись в исходное положение; на счет 3 наклонили вправо; на счет 4 вернулись в исходное положение.*

*5. Ноги на ширине плеч, на счет 1 - левую руку вверх, правую вниз; на счет 2,3 – рывки руками, вдох; на счет 4 – вернуться в исходное положение, выдох.*

*6. Ноги на ширине плеч, на счет 1 – руки перед собой; на счет 2 ,3 рывки руками перед собой, вдох; на счет 4 - вернулись в исходное положение, выдох.*

*7. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища в лево и право, на счет 1, 2 – наклон влево; на счет 3,4 – наклон вправо.*

*8. Ноги на ширине плеч, руками можно попытаться достать до носков, наклоны туловища вперед назад, на счет 1, 2 – наклон вперед, тянемся руками вниз, выдох; на счет 3,4 – возвращаемся в исходное положение и выполняем наклон назад, вдох.*

*9. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы переплетены. На счет 1 - поворот туловища влево, вдох; на счет 2 - исходное положение, выдох; на счет 3 - наклон назад, руки за голову, вдох; на счет 4 - исходное положение, выдох. То же самое вправо.*

*10. Приседания. (10 раз)*

*11. Прыжки на левой и правой ноге – 3 - 4 раза.*

*12. Спокойная ходьба на месте.*