|  |
| --- |
| **КОМПЛЕКС «ВЕСЕЛАЯ ЗЯРЯДКА»** |

*Упражнения без предметов*

1. *И.п. —* основная стойка, руки на поясе.

.1 Ходьба на месте.

***2****. И. п. —* основная стойка, руки на поясе.

1-2 — руки вверх,вниз;

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

1 — приседания (пружинка повороты всторону)

***4****. . И.п. —* основная стойка, руки на поясе.

1. Повороты вокруг себя - сначала в правую сторону, затем в левую сторону

*5. И.п. —* основная стойка, руки на поясе.

.1 Ходьба на месте.

***6.*** *И. п. —* основная стойка, руки на поясе.

1-2 — руки вверх,вниз;

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

1 — приседания (пружинка повороты всторону)

***8*** *. И.п. —* основная стойка, руки на поясе.

1 Повороты вокруг себя - сначала в правую сторону, затем в левую сторону