**Комплекс упражнений для утренней зарядки №1.**

**1. Потягивание.**  Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки (20 сек).

**2. Ходьба на месте.** Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. Нужно высоко поднимать колени. (60 сек).

**3. Поднять руки вверх** (вдох),одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз).

**4. Вращения.** Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз).

**5. Ноги врозь, руки за головой.** Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз).

**6. Наклоны вперед.** Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч. 1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

(6-8 раз).

**7. Касание пола.** Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола. 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение. (8-10 раз.)

**8. Выполнить 10-20 приседаний.**

**9. Расслабление.** Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед. (5 раз).