**Комплекс упражнений для утренней зарядки №2.**

**1. Ходьба на месте. «Раз-два».** Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс. Зарядка выполняется 60 секунд.

**2. Наклоны вперед.**  Ноги раздвинуть по шире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение. Упражнение выполняется 6-8 раз.

**3. Касание ног. «Мельница».** Начальное положение - ноги поставить на ширину плеч, руки по швам. 1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение. Упражнение выполняется до 8-10 раз.

**4. Подъем рук вверх рывком. «Буратино».** Вначале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак, вторая рука находится вдоль туловища. 1) делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение. Повторять упражнение до 10 раз.

**5. Ходьба с резкими поворотами. «Робот».** Встать прямо, руки положить на пояс. 1) выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево. 2) после каждого выпада вернуться в начальную позу. Упражнение делается 8-10 раз.

**6. Повороты туловища. «Флюгер».** И. п. Ноги сомкнуты вместе, а руги поставлены на пояс. 1) производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

Еще один вариант поворотов. Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову. 1) выполняются повороты туловища в разные стороны. 2) возврат в исходное положение. Повторять упражнение до 10 раз.

**7. Прыжки на месте «Кузнечик».** Руки находятся на талии, ноги вместе. 1) выполняются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов.

2) после чего все повторяется в другую сторону. Выполнять до 10 раз.

**8. Бег с разворотами на 180 градусов**. Исходное положение - стойка как перед бегом. Начиная от старта пробежать 5-10 метров, затем развернуться и добежать до исходной точки. Упражнение делается 6-9 раз.

**9. Расслабление.**  Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются. 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Делается 5 раз.