**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**

1. И.П. - голова опущена, руки за головой, локти свободно опущены. 1-2-поднимая голову, развести локти в сторону, прогнутся -вдох; 3-4 - расслабляя мышцы, вернуться в И.П. -выдох.

2. И.П. - руки к плечам, локти опущены, 1 -2 -поворот туловища на право, руки вверх, потянутся -вдох ; 3-4 - вернуться в исходное положение - выдох. Тоже поворот налево.

3. И.П. - руки на столе,1-2- встать, 3-4 -и. п. Выполнить 4 раза.

4. И.П. - о. с. 1 - руки в стороны. 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться -вдох; 3 - руки вперед; 4 - и. п. - выдох.

5- И.П. руки на поясе . 1 - наклон туловища вперед; 2 - наклон назад; 3 - наклон вправо,4 - наклон влево.