**Комплекс №1 (производственная гимнастика)**

Упражнение 1. Исходное положение - основная стойка,

. Руки вперед - вдох.

. Руки в сторону, ладони кверху.

. Стойка на носках, руки вверх

. Исходное положение - выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Исходное положение - основная стойка,

-4. Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.

Дыхание равномерное. Темп средний.

Продолжительность 30-40 сек.

Упражнение 3. Исходное положение - основная стойка,

. Левую ногу махом назад, руки махом вверх - вдох.

. Исходное положение - выдох.

-4 То - же, правой ногой.

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Исходное положение - стойка, ноги

врозь, руки назад, пальцы переплетены.

. Наклон влево, руки вправо.

. Исходное положение.

-4. То же, вправо.

Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз

Упражнение 5. Исходное положение - основная стойка,

-2 Полуприсед, руки вверх - выдох.

-4 Исходное положение - вдох

Темп средний. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6.Исходное положение - основная стойка,

руки за голову.

-2. Наклон вперед - выдох.

-4. Исходное положение - вдох.

Темп средний. Повторить - 6-8 раз.

Упражнение 7. Исходное положение - основная стойка,

. Левую руку вверх, правую вперед.

. Правую руку вверх, левую вперед.

. Левую руку вверх.

. Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.

Повторить 6-8 раз.