**Утренняя гимнастика комплекс №9**

**Упражнения парами**

1. И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставить. 1-2 - одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
2. «Качалка». И.п.: сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз с остановками.
3. И.п.: стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс. 1-3 - правую ногу (носок) оттянуть вперед-вверх-назад; 4 - и.п. - поворот на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 4-6 раз.
4. «Махи». И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоя­нии вытянутой руки, о.с. кисть одной руки положить друг другу на плечи, вторая на поясе. 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед-назад, поворот на 180°. То же, другой но­гой. Сохранять устойчивое положение и прямую спину. Повторить 2-3 раза.
5. '«Качалка». И.п.: сидя спиной друг к другу, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5-6 раз с останов­ками.
6. «Подскоки». И.п.: ноги скрестно, руки вниз. 12-16 под­скоков, меняя положение ног врозь-скрестно. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, увеличить продолжи­тельность ходьбы.
7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.