**Утренняя гимнастика комплекс №8**

**Упражнения парами**

1. И.п.: стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу, взять­ся за руки, ноги врозь. 1-2 - плавно руки вверх, касаясь кистя­ми рук над головой,-вдох; 3-4 - руки вниз, сказать «в-н-и-з». Спину прогибать. Повторить 6—8 раз.
2. «Пальцы ног ходят в гости». И.п.: лежа на спине, голо­вой друг к другу, руки сцепить. 1-2 -ноги за голову, коснуть­ся носками; 3-4 - и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 10 раз.
3. «А теперь поехали». И.п.: то же. Подтягивать поочередно ноги к животу, выпрямляя их полностью в коленях. Повторить 5 раз.
4. «Качалка». И.п.: сидя спиной друг к другу, близко, руки на пояс. Поочередно наклоняться одному вперед, другому назад, чувствуя спину товарища. Темп умеренный. Повторить 5-6 раз с остановками.
5. «Осторожно». И.п.: стоять лицом друг к другу на расстоя­нии полушага, о.с. руки у плеч. 1-2 - присесть на носках, разводя колени, спину прямо, коснуться ладонями рук; 3-4 - и.п. Повто­рить 8 раз.
6. «Посмотри на товарища». И.п.: стоять спиной друг к другу на расстоянии шага, руки вниз, ноги на ширине плеч - вдох. 1-2 - наклон вперед, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища - выдох; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
7. «Поворот». И.п.: ноги на ширине плеч, стоять спиной друг к другу на расстоянии хорошего шага, руки у плеч. 1-2 - поворот: один вправо, другой влево, хлопнуть в ладоши; 3-4 - и.п. То же, сменить направление. Ноги не сдвигать, не сгибать. Спину и голову прямо. Повторить по 6-8 раз.

8.«Юла».И.п.: тоже, руки за спину.10-16подскоков, поворачиваясь каждый раз на 90°. После полного поворота - пауза, затем ходьба. Повторить 2-3 раза.

9. Повторение первого упражнения.