**Утренняя гимнастика (15.10-31.10)**

**С флажками**

1. «Салют». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3-4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Палочкой до пола». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. «Ноги в стороны». И.п.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное вы­полнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
4. «Повороты». И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.
5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3-4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10-12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8-10 шагов. По­вторить 3-4 раза.

6.«Дышим». И.п.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4-6 раз.