**Утренняя гимнастика (01.09-15.09)**

**Без предметов**

1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 - дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3-4 - и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 - наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3-4 - и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллель­но, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, про­гнуться; 3-4 - и.п. То же, руки в стороны, приподнимая ноги,- «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз.
5. «Хлопок под коленом». И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1-2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коле­ном; 3-4 - и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
6. «Дотянись до пятки». И.п.: стоя на коленях, руки в сторо­ны. 1-2 - поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки,

левая рука на правое плечо; 3-4 - и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.

1. «Меняй руки». И.п.: о.с. 1-2 - присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3-4 - и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повто­рить 10 раз.
2. «Подскоки». И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20- на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза. Увели­чить продолжительность ходьбы.
3. И.п.: о.с. 1-4 - руки в стороны, поднимаясь на носки; 5-8 - вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.