**Утренняя гимнастика (01.11-15.11)**

**Без предметов**

1. «Большие колеса». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости

вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз по 6-8 движений.

1. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 - наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произно­ся «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3-4 - и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.
2. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разво­дить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений). Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки вверх, потя­нуться, посмотреть; 2 - наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3- руки вверх; 4 - и.п. Повторить 5 раз.
4. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1-2 - сесть по-турецки; 3-4 - и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз.
5. И.п.: о.с. 1-2- поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3-4 - плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 - поворот вправо, руки вверх; 3-4 - и.п. То же, влево. Повторить 5 раз.
7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 - плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.
8. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

10.И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно  
вниз, говорить «в-н-и-з». Повторить 4-6 раз.