**Утренняя гимнастика (01.12-15.12)**

**Без предметов**

1. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3-5 раз) -пауза. Голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-3 - пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4- и.п. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.
4. И.п.: лежа на спине. 1 - поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90°; 2 - положить их справа на пол, не разъединяя; 3 - ноги вверх; 4 - и.п. То же, слева. Темп медленный. Повторить 5 раз.
5. И.п.: сидя, ноги вперед, упор сзади. 1-8 - вращать ступнями ног внутрь- пауза. 1-8 - то же, наружу. Повторить 5 раз.
6. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекаты­ваться, лечь свободно, кулаки под подбородок - пауза. Повторить

6 раз.

1. И.п.: ноги врозь, руки за спиной. 1-2 - поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3-4-и.п. Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.
2. И.п.: о.с. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыж­ков. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.
3. «Потягивание». И.п.: о.с. 1-4 - плавно руки через сто­роны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5-8 - медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повто­рить 4-6 раз.