**Утренняя гимнастика (01.02-15.02)**

**Без предметов**

1. И.п.: ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок - вдох; 3-4 - плавно руки вниз - выдох. Повторить 8 раз.
2. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон впра­во, руки вверх - выдох; 3-4 - и.п.- вдох. Повторить 6 раз.
3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 - правую ногу на носок вперед и приставить; 2 - то же, левой; 3 - присесть на носках, разво­дя колени, спину прямо; 4 - и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1-2 - не сгибая спины, небольшой наклон назад; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
5. «Ножницы». И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разво­дить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п. То же, попеременно вверх-вниз. Повторить 8 раз.
6. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги вместе. Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги все время вместе, носки тянуть. Повторить по 4-6 раз.
7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 - наклон вперед-вниз, хлопок за спиной; 3-4 - и.п. Ноги не сгибать. Повто­рить 6-8 раз.
8. «Цирковая лошадка». И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп сред­ний. Повторить 4 раза за 30 с, чередуя с ходьбой.
9. Повторение первого упражнения в медленном темпе.