**Утренняя гимнастика (01.03-15.03)**

**Упражнения парами**

1. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2- руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу; 3-4 - и.п. Повторить 10 раз
2. И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 махом сесть, взяться за руки; 3-4 - и.п. Повто­рить 6 раз.
3. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1-2 - ле­вой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3-4 - и.п. То же, другой ногой. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.. стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытя­нутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттяну­тым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги Повторить 2-3 раза.

6. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширину: плеч пуки на пояс 1-2 - наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.

7.И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, -пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз.