**Утренняя гимнастика (15.02-29.02)**

**С малым мячом**

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 - правая рука и правая нога в сторону, мяч на ладони; 3-4 -руки вниз, переложить мяч в левую руку, приставить ногу. То же, влево. Повторить по 5 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. 1 - поворот вправо (влево); 2-3 - подбросить мяч вверх, поймать двумя руками; 4 - и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить по 5 раз.
3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Ударить мячом о пол, быстро присесть, хлопок двумя руками по коленям, встать, поймать мяч дву­мя руками. То же, ударить мячом о пол левой рукой. Стараться сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки в сто­роны; 2 - наклон к правой ноге; 3 - прокатить мяч от правой к ле­вой ноге, поймать левой рукой; 4 - и.п. Ноги не сгибать. То же, мяч в левой руке. Повторить по 5 раз.
5. И.п.: сидя, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - припод­нять прямые ноги, небольшой наклон назад, переложить мяч под но­гами в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - приподнять ноги, пере­ложить мяч в правую руку. Повторить 4-6 раз.
6. И.п: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки над головой вместе. Поворот на бок, спину, другой бок - и.п. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Отменить направления. Повторить 3 раза.
7. И.п.: о.с. 10 шагов ходьбы, не отрывая носки ног от пола, 10 подпрыгиваний, отбивая мяч правой (левой) рукой. Стараться не сходить с места. Повторить 5-6 раз.
8. Повторение первого упражнения.