**Утренняя гимнастика (15.09-30.09)**

**С гимнастической палкой**

1. И. п.: о.с. 1-4 - палку вверх - вдох; 5-8 - палку вниз - выдох. Повторить 8 раз.
2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1-2 - поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка - параллельно полу); 3-4 - и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.
3. И.п.: о.с. 1-3 - палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 - и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка вертикально между нога­ми, кисти на верхнем конце палки- вдох. 1-2 - наклон (под прямым углом), руки вперед, отодвигая палку, голова прямо - выдох; 3-4 - и.п. Ноги не сгибать. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног. 1-2 - правая нога прямая вверх, на пол; 3-4 - левая вверх, на пол - и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.
6. И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках. 1-2 -приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3-4-и.п. Темп медленный. Повторить 4-6 раз.
7. И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам. 1-2 -приседать на носках, колени в стороны, спину прямо - вы­дох; 3-4 - и.п. - вдох. Повторить 8-10 раз.
8. И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый - перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4-6 раз. Закан­чивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.
9. Повторение первого упражнения.