**Утренняя гимнастика (15.05-31.05)**

**С обручем**

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1-2 -обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3-4 - и.п. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.
2. И.п.: о.с. обруч в правой руке. 1-2 - присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3-4 - и.п. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.
3. И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) - и.п. Повторить 4-6 раз.
4. И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1-2 - ноги прямые вперед - и.п.; 3-4 - то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5-6 -то же, еще на 90°; 7-8 - то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикаль-  
но. 1- правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч повесить на колено; 2- ногу вперед, обруч в том же положении;  
3-согнуть ногу в колене; 4- и.п. То же, с левой ноги. Повторить 4-5 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, обруч вверх. 1-2 -сесть на пол  
справа, обруч к плечам; 3-4 - и.п. То же, слева. Повторить 5 раз.

7. И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подско­ков на двух ногах у обруча, на десятый - впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.