**Утренняя гимнастика (15.11-30.11)**

**С малым мячом**

1. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны за го­лову, локти назад, переложить мяч в левую руку; 3-4 - руки вниз. Голову не опускать. Повторить 8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину; 2 - и.п.; 3 - переложить мяч за спиной в левую руку; 4 - и.п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5 раз.
3. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке. 1-2 -колени приблизить к подбородку, голе­ни сомкнуть, положить на них мяч; 3-4 - медленно выпрямить ноги и поймать у живота мяч, скатившийся с ног, опустить ноги - и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: лежа на спине, мяч зажат между ступнями, руки вместе над головой. Поворот на бок, живот, бок, спину. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать, мяч не выпускать. Повторить 5 раз.
5. И.п.: о.с. бросок мяча о пол, ловля, присед, выпрямление, подбросить вверх, поймать. Повторить 4-6 раз.
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в одной руке. 1-2 -наклон вправо (влево), переложить мяч в другую руку за спиной; 3-4 - и.п. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить по 5 раз.
7. И.п.: о.с. мяч в правой руке. Зажать мяч под коленом правой (левой) ноги. 10 подскоков на левой (правой) ноге, руки свободно. Взять мяч. Ходьба на месте. Повторить по 4 раза, чередуя с ходьбой.
8. Повторение первого упражнения.