**Утренняя гимнастика (15.08-31.08)**

**С большим мячом**

1. И.п.: мяч зажат между ступнями. 1-2 -поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться - вдох; 3-4 - и.п. - выдох. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1-4 - катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза.
3. И.п.: то же, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1-2 - приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево); 3-4 - и.п. Голову не опускать. Повторить по 5 раз.
4. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4 - прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам; 1-4 - медленно в и.п. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2 - отклоняться назад, коснуться руками мяча; 3-4 - и.п. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
6. И.п.: о.с. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4-6 раз.
7. И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 под­скоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5-6 раз, чередуя с ходьбой.
8. Повторение первого упражнения (4-6 раз).