**Утренняя гимнастика (15.07-31.07)**

**Со скакалкой**

1. И.п.. ноги врозь, ступни параллельно, скакалка, сложенная вдвое, в руках за спиной. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - и.п. Повторить 10 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее. 1 - поворот вправо (влево) правую (левую) руку в сторону; 2 - и.п. Повторить по 5 раз
3. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 - скакалку вверх за плечи; 2 - присесть с прямой спиной; 3 - встать, скакалка за плечи; 4 - и.п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: ноги шире плеч, стоять на скакалке, концы ее в руках. 1 - наклон вперед, левым кулаком коснуться носка правой ноги, пра­вую руку с натянутой скакалкой назад; 2 - и.п. То же, наклон к левой ноге. Повторить по 4-5 раз.
5. И.п.. лежа на спине, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 - скакалку, вверх; 2 - согнуть ноги, продеть над скакалкой; 3- 4 - вниз, ноги прямые, поверх скакалки. То же, ноги продеть под скакалкой. Повторить 8 раз.
6. И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку на одной, другой ноге, поочередно. По­вторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой.

 7.Повторение первого упражнения в медленном темпе (6 раз).