**Утренняя гимнастика (01.10-15.10)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. 1 - поднять плечи вверх; 2 - и.п. Повторить упраж­нение 8-10 раз.
2. И.п.: о.с. 1-повернуть голову вправо; 2-прямо; 3- влево; 4 - прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. По­вторить 4-5 раз.
3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и. п. Повторить 8 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-поднять прямую ногу вперед; 2- махом отвести назад; 3-снова вперед; 4- и. п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2-и. п.; 3-4-то же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: о.с. 1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и.п. Повторить 6-8 раз.
7. И.п.: о.с. 1-правая рука вперед; 2-левая вперед; 3-пра­вая вверх; 4-левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4-5 раз, меняя темп.
8. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4-5 раз.