**Утренняя гимнастика (01.12-15.12)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. 1 -руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 - и.п. Повторить 6- 8 раз.
2. И.п.: о.с. 1 - повернуть голову вправо; 2 - влево; 3 - под­нять вверх; 4 - опустить вниз до касания подбородком груди. Пов­торить 4-5 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 - наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 - и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 - поднять согнутую ногу; 2 - от­вести колено в сторону; 3 -колено вперед; 4 - и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2-поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: то же. 1- сгибая ноги, подтянуть к груди; 2- и.п. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: о.с. 1- правую руку и ногу в сторону; 2 - и.п.; 3 - левые руку и ногу в сторону; 4 - и.п. Повторить 4-5 раз, убыстряя темп.