**Утренняя гимнастика (01.01-15.01)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. 1- поднять кисти рук вверх; 2- и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8-10 раз.
2. И.п.: о.с. 1 - наклонить голову вправо; 2 - влево; 3 -поднять вверх; 4 - опустить вниз. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1-2 - прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 - развести ноги как можно шире; 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: то же, руки к плечам. 1-3 - медленный наклон впе­ред, коснуться ступней ног; 4 - быстро выпрямиться. Повторить 6-8 раз.
6. И.п.: о.с. 1 - поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2-4 - постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.
7. И.п.: о.с. 1 - правую руку вперед, правую ногу назад; 2 - и.п.; 3 - левую руку вперед, левую ногу назад; 4 - и.п. По­вторить 4-5 раз, убыстряя темп.
8. Прыжки на одной ноге - 5 прыжков в одну сторону, 5 прыж­ков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4-5 раз.