**Утренняя гимнастика (01.02-15.02)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1 - свести локти перед грудью - выдох; 2 - локти в стороны до сведения ло­паток - вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, руки за спину - выдох; 2 - и.п.-вдох; 3-4 - то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же,' руки вверх или на пояс.
3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 - присесть, колени вперед; 2 - опуститься на колени; 3 - снова принять положение присед; 4 - и.п.
4. И.п.: упор на коленях. 1-2 - выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3-4 - и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1-2 -сесть на пол справа; 3-4 - и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: сидя, руки на пояс. 1-2 -наклон вперед, коснуться руками ступней ног - выдох; 3-4 - и.п.- вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.
7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-3 - подпры­гивание на двух ногах на месте; 4 - поворот на 180°. Повторить 10 раз.