**Утренняя гимнастика (01.05-15.05)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. правая рука вверху, левая вниз-назад. 1 - резким движением поменять положение рук; 2 - и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 - и.п.; 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 - поднять прямую ногу вперед; 2 - махом отвести назад; 3 - снова вперед; 4 - и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3- 4 раза.
4. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1-2 - прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3-4 - и.п. Повторить 3-4 раза.
5. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1-2 - сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3-4 - и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2-3 - с помощью рук потянуться вверх; 4 -и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
7. И.п.: прыжки на двух ногах. 1 - ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.