**Утренняя гимнастика (01.06-15.06)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. руки в «замок» за спиной. 1-3 - рывками отводить прямые руки назад; 4 - и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх. 1- резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 - и.п. При наклонах ноги не сгибать, руки отводить как можно дальше. Повторить 6-8 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-поднять согнутую в колене ногу; 2 - выпрямить; 3 - снова согнуть; 4 - и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.: сидя,скрестно, руки на затылке. 1-2 -наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена - выдох; 3-4 - и.п. -вдох. То же, к другой ноге. То же, касаясь колена лбом. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1-2 - выпрямить ноги; 3-4 - и.п. Можно делать на каждый счет, убыстряя темп. Повто­рить 5-6 раз.
6. И.п.: лежа на животе. 1 - поднять прямую ногу назад-вверх; 2 - завести ее за другую ногу, коснуться пола; 3 - поднять ногу вверх; 4 - и.п. То же, другой ногой. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3-4 раза (по десять прыжков в разные стороны).