**Утренняя гимнастика (01.07-15.07)**

**Без предметов**

1. И.п.: о.с. руки к плечам. 1-3- круговое вращение в плечевом суставе; 4 - руки вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1 - поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони - выдох; 2 -и.п.- вдох. То же, в другую сторону. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 - левую ногу отставить в сторону; 2 - и.п.; 3-4 - то же, другой ногой. То же, отставляя ногу, менять положение рук: руки в стороны, вперед, вверх.
4. И.п.: сидя, упор сзади. 1-2 - приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног - выдох; 3-4 - и.п.- вдох. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: лежа на спине. 1-2 - поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с. 1 - правую руку за голову; 2 - левую руку за го­лову; 3 - правую руку вверх; 4 - левую руку вверх; 5-8 - обрат­ное движение. Упражнение на координацию движения, делать его в различном темпе. Повторить 5-6 раз.
7. И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4-5 раз по 10 прыжков.