**Утренняя гимнастика (01.08-15.08)**

**Без предметов**

1.И.п.: о.с. ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1-3 -
круги руками книзу; 4 - руки через стороны вниз. Повторить 5-

6 раз.

1. И.п.: упор стоя на коленях. 1 - правую руку на левое плечо; 2-3 - коснуться локтем пола; 4 - и.п. То же, другой рукой. Повто­рить 4-5 раз.
2. И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1-4 - поднимая прямые но­ги, делать движение вверх-вниз («ножницы»). Затем вернуться в и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки тянуть. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
3. И. п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. 1-2 - выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад; 3-4 - и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 - поднимая правую прямую ногу вверх, коснуться левой руки; 2 - и.п.; 3-4 - то

же, другой ногой. Упражнение стараться делать прямыми ногами. Повторить 5-6 раз.

1. И.п.: лежа на спине. 1-2 -перекатиться вправо в положение лежа на животе; 3-4 -то же, в другую сторону. Ноги прямые, корпус не сгибать. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с подскоками с ноги на ногу.