**Утренняя гимнастика (15.09-30.09)**

**С гимнастической палкой**

1.И.п.: о.с. руки вперед, палка хватом сверху на ширину плеч.  
1 -палку скрестно, левую сверху; 2 - и.п.; 3 - скрестно, правую  
сверху; 4 - и.п. Выполнять упражнение с прямыми руками. Повторить 3—4 раза.

1. И.п.: о.с. палка внизу, хват сверху за концы. 1-2 - поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п.: то же. 1 - поворот вправо (влево); 2 - и.п. При пово­роте ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 - быстро присесть, разводя руки в сто­роны; 2 - быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8- 10 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 - наклон впе­ред, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги - вы­дох; 2-и.п.- вдох. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки упор сзади. 1-4 - ступнями ног катить палку вперед до пол­ного выпрямления ног, затем обратное движение. Дыхание произ­вольное. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: о.с. палка на полу. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.