**Утренняя гимнастика (15.11-30.11)**

**С гимнастической палкой**

1. И.п.: о.с. палка впереди в прямых руках хватом сверху поши­ре. 1- повернуть палку вертикально; 2 - и.п.; 3-4 - повторить упражнение, поворачивая палку другим концом вверх. Повторить 8-10 раз.
2. И.п.: о.с. палка на лопатках. 1 -поднять палку вверх, по­смотреть на нее - вдох; 2 - и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. 1- наклоняясь вперед, палку поднять назад-вверх, голову не опускать; 2 - и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка к груди. 1-3 - опуская палку на колено поднятой ноги, подтянуть колено к груди, постоять, сохраняя равновесие,- выдох; 4 - и.п.- вдох. То же, другой но­гой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.
5. И.п.: стоя на коленях, ноги врозь, руки перед грудью. 1 - поворот корпуса влево (вправо), положить палку на пол слева (справа) - выдох; 2 - выпрямиться - вдох. Повторить 3-4 раза.
6. И.п.: сидя, ноги согнуты, палка на полу, руки упор сзади. 1-2 - захватить палку ступнями ног, поднять ее вверх - выдох; 3-4 - и.п.- вдох. Повторить 3-4 раза.
7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки через палку, ноги скрестно-врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.