**Утренняя гимнастика (15.01.-30.01)**

**С гимнастической палкой**

1. И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью, палка горизонтально. 1 - палку вперед; 2 - и.п. Повторить упражнение 3-4 раза, после чего руки опустить вниз.
2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках. 1-3 - резкими движениями поднять палку назад-вверх; 4 - и.п. При выполнении упражнения голову не опускать, руки прямые, движения от плеча. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках хватом за концы. 1- наклон влево, коснуться концом палки ле­вой ноги - выдох; 2 - и.п.- вдох. То же, в другую сторону. По­вторить 3-4 раза.
4. И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка вертикально одним концом на полу, правая рука на верхнем конце палки. 1-4 - присев пониже, обойти палку сначала в одну сторону; 5-8 - то же, в дру­гую сторону. Повторить 3 раза.
5. И.п.: сидя на пятках, палка внизу. 1 - глубокий наклон вперед, положить палку подальше от себя - выдох; 2 - выпря­миться - вдох; 3 - наклониться, взять палку; 4 - и.п. Повторить 5-6 раз.

 6.И.п.: о.с. палка в опущенных руках за спиной. 1 – отвести согнутую ногу, дотянуться ступней до палки; 2- и.п.; 3-4 - то же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.

7. И.п.: ноги врозь, палка на полу между ног, руки опущены. Прыжки с продвижением вперед-назад до конца палки, ноги

скрест-но-врозь. Повторить 5-6 раз.