**Утренняя гимнастика (15.10-31.10)**

**С большим шнуром**

1. И.п.: о.с. шнур в прямых руках внизу. 1-4 - перебирая руками шнур, передвигать его в одну, в другую сторону. То же, из и.п. руки вверх. Повторить 5 раз.
2. И.п.: то же. 1 - поднять руки вверх, шнур натянуть, одно­временно отставляя ногу назад,-вдох; 2 - и.п.- выдох; 3-4 - то же, другой ногой. Повторить 5 раз.
3. И.п.: то же, шнур вверху. 1 -положить шнур на поднятое колено, руки на пояс; 2-3 - постоять на одной ноге; 4 - и.п. То же, с другой ноги. Повторить 3 раза.
4. И.п.: сидя на пятках, руки согнуты перед грудью. 1 - глу­бокий наклон вперед, положить шнур на пол как можно дальше - выдох; 2 - и.п.- вдох. Повторить 5 раз.
5. И.п.: стоя боком, шнур в правой руке внизу. 1 - поднять руку вверх, переложить шнур в другую руку - вдох; 2 - опустить руки - выдох; 3-4 - обратное движение. Повторить 4 раза.
6. И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 20 прыжков, продвигаясь по кругу вокруг шнура, ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.