**Утренняя гимнастика (15.05-31.05)**

**С большим шнуром**

1. И.п.: о.с. 1-руки вверх, посмотреть на руки - вдох; 2 - и.п.-выдох. То же, поднимая руки вверх, подняться на носки. Повторить 6 раз.
2. И.п.: стоять боком к шнуру, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 - наклон вправо, держа шнур в обеих руках,- выдох; 2 - и.п.- вдох; 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

3.И.п.: шнур лежит на полу, упор, присев правым боком к шну­ру, 1- не отрывая рук от пола, толчком ног перейти в упор, присев левым боком к шнуру; 2 - толчком ног в и.п. Повто­рить 5 раз.

1. И.п.: сидя скрестно, руки вверх. 1 - потянуться вперед, по­ложить шнур на пол как можно дальше - выдох; 2 - выпрямить­ся -вдох; 3 - взять шнур; 4 - и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 - ноги вверх, шнуром кос­нуться ног; 2 - и.п. То же, перенести ноги за шнур. По­вторить 5-6 раз.
3. И.п.: шнур в прямых руках за спиной. 1-4 - передача шну­ра за спиной, перебирая прямыми руками то в одну, то в другую сторону. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: о.с. шнур на полу, прыжки по кругу с ноги на ногу со взмахом рук .Повторить 4 раза по 20-30 подскоков, чередуя с ходьбой в противоположную сторону.