**Утренняя гимнастика (15.12-31.12)**

**Со скакалкой**

1. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 - руки с натянутой скакалкой к груди; 2 - руки вверх; 3 - к гру­ди; 4 - и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 - пружинящий поворот в сторону - выдох; 4 -и.п.- вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
3. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 - присесть, разводя колени, руки вверх; 2 - и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скака­лок в опущенных руках. 1 - резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх; 2 - и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь - вдох. Повторить 6-8 раз.
5. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 - перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3-4 - обратное движение - и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
6. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 -подни­мая прямые руки вверх, опустить их за спиной; 3-4 - обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее