Утренняя гимнастика (15.03-31.03)

С мячом

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 - подбросить мяч вверх; 2 - пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произ­вольное. Повторить 10-12 раз.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 - наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше -выдох; 4 - и.п.- вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 -опустить мяч на поднятое пра­вое (левое) колено ноги - выдох; 3-4 - и.п.- вдох. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 - перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 - поднять мяч прямыми ногами вверх - выдох; 3-4 - вернуться в и.п. - вдох. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 - подбро­сить мяч вверх; 2 - поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.