**Утренняя гимнастика (01.02-15.02)**

**Без предметов**

1.«Хлопки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2-  
руки в стороны; 3-4- вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать  
«хлоп, хлоп». Повторить 6 раз.

2.«Хлопки на полу». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 - наклон вперед, коснуться руками пола; 2-хлопнуть дальше, ска­зать «хлоп, хлоп»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.

1. «Положи». И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2- положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4- и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза.
2. «Оглянись». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2- по­ворот вправо, посмотреть, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить 4 раза.
3. «Выше колено». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- согнуть, поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То Же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
4. «Пружинка и подскоки». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 - пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.