**Утренняя гимнастика (15.02-29.02)**

**С флажками**

1. «Большие круги». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3-4 повторений - пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
2. «Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1-2- наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3-4- и.п. - вдох. Повторить 6 раз.
3. «Сильные взмахи». И.п.: сидя на пятках, флажки опущены. 1-2- подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3-4- и.п. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.
4. «Флажки вверх». И.п.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1-поворот вправо; 2-флажки вверх, по­смотреть на них; 3- флажки перед грудью; 4- и.п. Следить за пе­ремещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.
5. «Ноги вместе». И.п.: лежа, флажки в стороны. 1-2-со­гнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3-4-и.п. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка припод­нять. Повторить 5 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.