**Утренняя гимнастика (15.04-30.04)**

**С флажками**

1. «Взмахи». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз, один отведен назад, другой - вперед. 4 взмаха, меняя положение. Больше отводить руки назад. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
2. «Украсим дома». И.п.: ноги врозь, флажки у плеч вертикально. 1-2- поворот вправо, флажки в стороны; 3-4- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.
3. «Флажки к колену». И.п.: сидя, ноги вместе, флажки в сторо­ны. 1-2- согнуть ноги, флажки к коленям вертикально; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
4. «Взмахи назад». И.п.: ноги шире плеч, флажки вниз. 1- взмах вверх; 2- наклон вперед со взмахом назад; 3- выпрямиться, взмах вверх; 4- и.п. Следить за флажками. Повторить 5 раз.
5. «Пружинка». И.п.: о.с. флажки вниз, отвести назад. 1- пру­жинка и взмах вперед; 2- и.п. Спину прямо, пятки поднимать. По­вторить 6 раз.

 6.«Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 10-16 пружинистых подскоков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.