**Утренняя гимнастика (15.03-31.03)**

**С обручем**

1. «Рули». И.п.: ноги слегка расставить, обруч перед грудью. 1-2- поворот обруча вправо-влево; 3-4- и.п. То же, рулить, пе­рехватывая обруч. Повторить 5 раз.
2. «Голову выше». И.п.: ноги врозь (можно шире), обруч на шее, руки на пояс. 1-3-приподняв голову, наклон вперед; 4- и.п. Ды­хание произвольное. Повторить 5 раз.
3. «Не ошибись». И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу перед ногами. 1- ногу на носок в обруч; 2- в сторону; 3-4-и.п. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить по 4 раза.
4. «Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, обруч в согнутых руках у пояса. 1-2- поворот вправо, повернуть обруч - выдох; 3-4- и.п. - вдох. То же, влево. Смотреть в сторону поворота, плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.
5. «Поднять ноги». И.п.: лежа, обруч над головой, хват с боков. 1-2- согнуть и поднять ноги, обруч к коленям; 3-4- и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5 раз.
6. «Вокруг обруча». И.п.: ноги слегка расставить, обруч на полу сбоку. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.