**Утренняя гимнастика (15.07-31.07)**

**С обручем**

1. «Без перехвата». И.п.: ноги слегка расставить, стоять в обруче, обруч вниз. 1-4- медленно поднимать обруч вверх, не выпуская из рук; 5-8- возвратиться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Посмотри в окошко». И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1-2- одновременно наклон вперед и обруч вперед - выдох; 3-4- и.п. То же, из и.п. обруч вниз. Повторить 5 раз.
3. «Пролезь». И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной, стоять в обруче. 1- присесть, взять обруч; 2- выпрямиться; 3- перехватывая обруч, поднять вверх; 4- обруч к плечам, перехват рука­ми, положить. Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.
4. «Посмотри назад». И.п.: сидя на пятках, обруч на полу за спи­ной, руки на пояс. 1-2- поворот вправо, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза.
5. «Выпрями ноги». И.п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки к пле­чам (на пояс, за голову и др.). 1- выпрямить правую ногу; 2- и.п. То же, левую. То же, из и.п. ступни ног за обручем. Повторить по 3 раза.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. Подскоки с ноги на ногу вокруг обруча (два круга) и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.