**Утренняя гимнастика комплекс №2**

**Без предметов**

1. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4- делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону - пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
2. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1- руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2-3- наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 - и.п. Повторить 8 раз.
3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-3 - три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 - и.п. Повторить 10 раз.
4. «Шалаш». И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1-2- выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3-4 - и.п. Повторить 8 раз.
5. «Футбол». И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений - пауза. Повторить 8 раз.
6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1-2 - поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3-4 - и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
7. «Хлопок». И.п: сидя, руки упор сзади. 1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2- и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.
8. «Насос». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая — вверх до подмыш­ки; 3-4 - и.п. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз.
9. И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, пово­рот на 90° (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе.