**Утренняя гимнастика с предметами**

**(с мячом большого диаметра)**

**(с 18.05.20-31.05.20)**

{ Методическое пособие: «Оздоровительная гимнастика» Л.И.Пензулаева,

с. 115-116; к-33}

**1.** Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

**2.** И.п.- основная стойка, мяч внизу. 1-вперед; 2-мяч вверх; 3-мяч вперед; 4-исходное положение (6-8раз)

**3.** И.п.-ноги на ширине плеч, мяч всогнутых руках у груди. 1-наклониться вперед к правой ноге; 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- исходное положение (6-7раз)

**4.** И.п. основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2-присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4-вернуться в исходное положение (6раз)

**5.** И.п.-стойка на коленях, мяч на полу. 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3раза)

**6.** И.п.-стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

