**Гимнастика для мамы и дочки**

**Утренняя гимнастика с лентами**

***Упражнения выполняются под легкую музыку.***

1. И.п. - основная стойка, лента в правой руке. 1 - мах рукой вперед вверх; 2 -и.п. (8 раз).

2. И.П. то же. 1 - мах руками вперед вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 - и.п.; 3-4 - то же левой ногой (8 раз).

З. И.п. то же. 1 - полуприсед, руки отвести назад; 2-3 - мах руками вперед вверх, подняться на носки; 4 — и.п. (4 раза).

1. И.п. - то же, левая рука в сторону, правая рука вперед. «Елочка» —  
   движение кистью правой руки вправо-влево перед собой (15-20 сек.).
2. И.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая рука вперед.  
   «Волна» - движение кистью правой руки вверх-вниз перед собой; то же,  
   поворачиваясь вокруг себя в правую сторону (15-20 сек.).
3. И.п. - то же, но правая рука внизу. «Морская волна» — мах правой рукой  
   вправо- влево с большой амплитудой (8-10 раз).

Упражнения 4, 5, 6 повторить еще раз.

1. И.п. -    то же. Из и.п. передвижение мелкими шагами назад.  
   «Дорожка» - движение кистью вправо-влево перед собой, лента  
   двигается горизонтально над полом (3-4 раза с возвращением на исходное  
   место).
2. И.п. - то же. «Волчок» - круговые вращения кистью правой руки по  
   часовой стрелке, лента движется по спирали; то же против часовой  
   стрелки (по 15-20 сек. в каждую сторону).
3. Потанцевать с лентой - самостоятельные произвольные движения.