**Гимнастика для папы и сыночка**

**Комплекс с резиновым жгутом**(длина 1,2 м)

*Во всех упражнениях концы жгута фиксируются в руках:* *обмотать вокруг ладоней, кисти сжать в кулаки,*

1. И.П. — ноги на ширине плеч, руки внизу, жгут сложен вдвое. 1-2—развести руки в стороны; 3-4 — и.п. (4-5 раз, темп медленный).

2. И.П. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, сложенный вдвое жгут перед грудью. 1-2 — руки в стороны; 3-4 — и.п. (5-6 раз, руки стараться выпрямлять до конца).

З. И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверху, жгут сложен вдвое. 1 — наклон вправо, одновременно растягивая жгут; 2 — и.п.; 3-4 — то же влево (4-6 раз, наклон строго в сторону, руки стараться не сгибать).

4. И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, жгут сложен вдвое, заведен за лопатки. 1 —наклон вперед прогнувшись, растягивая жгут; 2 — и.п. (6-8 раз, прогнуться максимально, колени не сгибать).

5. И.п. — стоя на жгуте, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 —согнуть правую руку в локте; 2 — выпрямить правую руку вверх; 3 — согнуть правую руку; 4 — и.п.; 5-8 — то же левой рукой (6-8 раз, темп медленный, четко фиксировать каждое положение руки).

6. И.п. — лежа на животе, руки вперед, жгут сложен вдвое. 1-2 — руки вверх, прогнуться, жгут натянуть; 3-4 — и.п. (6-8 раз, прогнуться максимально, голову не опускать, руки прямые).

7. И.п. — лежа на спине, жгут под лопатками, руки в стороны. 1 — руки вперед; 2 — и.п. (8-10 раз, руки стараться не сгибать, большая амплитуда движений).