**Утренняя гимнастика (01.09-15.09)**

**Без предметов**

1. «Погреем руки на солнышке». И.п.: ноги слегка рас­ставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ла­дони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохра­нять устойчивое положение. Повторить 6 раз.
2. «Хлопок по коленям». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпря­миться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.
3. «Поднимись выше». И.п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.
4. «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз (по­ложение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.