**Утренняя гимнастика (01.11-15.11)**

**Без предметов**

1. «Одна ладошка, другая». И.п.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вер­нуться в и. п. То же, другой рукой. То же, последовательное вы­полнение. Повторить 4 раза.
2. «Ладони к пяткам». И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
3. «Шагаем». И.п.: ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги - шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых - пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
4. «Мяч». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза.