**Утренняя гимнастика (01.05-15.05)**

**Без предметов**

1. «Птички» («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка рас­ставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими- крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и го­ворить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».
2. «Часы бьют». И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Поднимись выше». И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать пол­ностью. Повторить 5-6 раз.
4. «Неваляшка». И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний - остановка, отдых. Повторить 4-5 раз.
5. «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Пры­гать легко, мягко. Повторить 3-4 раза.
6. «Шарик». И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. Повторить 4-6 раз.