**Утренняя гимнастика (01.04-15.04)**

**Без предметов**

1. «Руки в стороны». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.

1. Кошка выгибает спину». И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги - кошка сердится, поднять голову -успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки - отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4-5 раз.
2. «Спрятались и показались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и хорошо выпрямиться. То же, выпрямляясь, руки вверх - показались и через стороны руки за спину. Упражне­ние выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.
3. «Руки в сторону». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и. п.
4. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой.
5. «Хлопок». И.п.: то же, два хлопка перед собой и вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.