**Утренняя гимнастика (15.12-31.12)**

**С флажками**

1. «Ближе к солнцу». И.п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Ветерок играет флажками». И.п.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-вле­во, помахивая флажками, спрятать за спину. Повторить 4 раза.
3. «Выпрями ноги». И. п.: сидя, ноги упор, флажки у плеч. Выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положение флажков. Че­рез 2-3 движения - отдых, помахать флажками и опустить. Повторить 4-6 раз.
4. «Закрыт светофор». И.п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки у груди вертикально- закрыт светофор. Повторить по 3 раза. Для отдыха можно пред­ложить сесть на пятки.

5.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставлены, флаж­ки на плечах. 8-10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флаж­ков. Повторить 3 раза.