**Утренняя гимнастика (15.01-30.01)**

**С кубиками**

1. «Кубик о кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Кубики к коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям -выдох - и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повто­рить 5 раз.
3. «Не задень кубики». И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. «Поворот». И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.
5. «Постучим». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущен­ных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10- 12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения.