**Утренняя гимнастика (15.03-31.03)**

**С кубиками**

1. Тук». И.п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.
2. «Дальше колен». И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Не задень кубики». И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повто­рить 6 раз.
4. «Коснись кубиков». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.
5. «На дорожке». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза.