**Утренняя гимнастика (15.08-31.08)**

**С султанчиками**

1. «Вверх-вниз». И.п.: ноги слегка расставить, султанчики у плеч. Султанчики вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Султанчики в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики за спину. Поворот вправо, сказать «вправо», выпря­миться, руки за спину. То же, влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота. Повторить 4 раза.
3. «Постучи». И.п.: сидя, султанчики в стороны. Согнуть ноги, султанчики поставить на колени, постучать, руки в сто­роны. После двух повторений султанчики опустить вниз. Повто­рить 5 раз.
4. «Взмахи внизу». И.п.: ноги на ширине плеч, султанчики вверху. Наклон вперед, помахать, выпрямиться, султанчики вверх. Через 2 движения - отдых, султанчики опустить вниз. Повторить 3 раза. Следить за перемещением султанчиков.
5. «Султанчикам весело». И.п.: ноги слегка расставить, сул­танчики вниз. Несколько пружинок и легкое подпрыгивание (8-10 раз) со встряхиванием султанчиками. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
6. Повторение первого упражнения.