**Утренняя гимнастика (01.09-15.09)**

**Без предметов**

1. «Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 - руки в стороны; 2 - перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить

«р-р-р»; 3 —-в стороны; 4 - и.п., сказать «вниз». Использо­вать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

1. «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 -наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 -то же, назад, вер­нуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, при­поднять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) - и.п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.
3. «Маятник». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- наклон вправо, сказать «тик»; 2- наклон влево, произнести «так». Выпрям­ляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.
4. «Отставление ноги». И.п.: о.с. руки за спиной. 1- правую но­гу на носок в сторону - и.п.; 2-левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой