**Утренняя гимнастика (01.11-15.11)**

**Без предметов**

1. «Сильные». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - руки к плечам, кисть в кулак; 2 - и.п.- То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.
2. «Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 -наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.
3. «Спрячь пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2- ноги врозь пятками вперед; 3-4- и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- пово­рот вправо (влево), ноги выпрямить; 3-4- и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Приседание». И.п.: о.с. 1-2- приседая, руки на пояс, 3-4 - и.п. Приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.

6.«Подпрыгивание». 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.