**Утренняя гимнастика (01.04-15.04)**

**Без предметов**

1. «Ладони на затылок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2-ладони за голову, локти в стороны, голова прямо - вдох; 3-4- и.п., сказать «вниз». Позже подниматься на носки. То же, из и.п. сидя, стоя на коленях. Повторить 6 раз.
2. «Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги шире плеч, руки упор сзади. 1-2- руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам - выдох; 3-4- руки вверх и вернуться в и.п.
3. «Согнуть и выпрямить». И.п.: лежа на спине (сидя). 1- ноги согнуть; 2- и.п. То же, сгибать и выпрямлять ноги одновременно.

То же, сгибать поочередно, выпрямлять одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.

4. «Маятник». И.п.: ноги врозь. 1- наклон вправо, не сгибая ноги, произнести «тик»; 2- то же, влево, сказать «так». Повторить по
4 раза.

5. «Ногу в сторону». И.п.: о.с. руки на пояс. 1-правую ногу в

сторону, руку в сторону; 2- и.п. То же, левой ногой. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подпрыгива­ние на месте, меняя положение ног врозь-вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.