**Утренняя гимнастика (01.05-15.05)**

**Без предметов**

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1- ру­ки перед грудью, 3-4 круговых движения одной руки вокруг другой, говорить «р-р-р»; 2 - и.п. После двух повторений руки вниз - пауза. Повторить 4 раза.
2. «Сильный ветер». И.п.: ноги врозь, руки на пояс (вниз, за спи­ну, за голову, в стороны). 1- наклон вправо - крепко стоит дерево; 2- и.п. То же, влево. То же, сочетать с наклоном вперед — ветер сменил направление. То же, из и.п. сидя, ноги скрестно - ветер ка­чает кусты. Повторить по 4 раза.
3. «Поднять ногу». И.п.: лежа на спине. 1- правую ногу вверх; 2-и.п. То же, левой. То же, из и.п. сидя. Повторить по 4 раза.
4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в стороны - закры­ты ворота. 1-поворот вправо, руки на пояс - открыты ворота; 2- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 4 раза.
5. «Перекат на пятки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи­ну. 1- подняться на носки; 2- перекат на пятки. После 4-6 движе­ний - пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.
6. «Поворот». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8 подпрыгиваний, поворот вправо, 8 шагов. Повторить 4 раза.