**Утренняя гимнастика (15.10-31.10)**

**С кубиками**

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в сторо­ны. 1-кубики вверх, вместе, посмотреть; 2-и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.
2. «Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо - подаем груз; 3- выпря­миться; 4- и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.
3. «Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1-2- согнуть ноги, по­стучать по коленям, сказать «тук»; 3-4-и.п. Повторить 6 раз.
4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Выпол­нять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.
5. «Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1-2-поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- и.п.

Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повто­рить по 4 раза.

1. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на по­лу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
2. Повторение первого упражнения.