**Утренняя гимнастика (15.01-30.01)**

**С кубиками**

1. «Кубик на кубик». И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1-2-кубики вперед, кубик на кубик; 3-4- и.п. То же, из и.п. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса. Повторить 6 раз.

2.«Дотянись». И.п.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1-2- дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3-4- и.п. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

3.«За коленями». И.п.: лежа, кубики вверх. 1-поднять согну­тую ногу, постучать; 2- и.п. То же, другой ногой. Голову не подни­мать. Повторить по 4 раза.

4.«Повороты». И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1- по­ворот влево, правой рукой положить кубик; 2- и.п. То в левую сторону. Так же взять кубики. Повторить 4 раза.

5.«Обойди». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс. Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Закончить комп­лекс упражнений бегом (40 с), ходьбой. Повторить 2-3 раза.