**Утренняя гимнастика**

Ходьба в колонне по одному. Сказка, сказка, прибаутка,

Ходьба с высоким подниманием колен. Рассказать ее не шутка.

Ходьба в колонне по проложенной линии.

Чтобы сказочка сначала,

Словно реченька, журчала,

Чтоб к концу ни стар, ни мал

От нее не задремал.

Бег в колонне.

Ходьба.

Дыхательные упражнения.

Построение в 3 колонны.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. Жили-были дед и бабка на полянке у реки.

"Дед и баба".И. п. - сомкнутая стойка, мяч за спиной: 1 - наклон головы вправо; 2 - и. п.; 3 - наклон головы влево; 4 - и. п. Повторить 8 раз.

2. И любили очень, очень на сметане колобки.

"Колобки".И. п. - то же в полуприседе: 1-2 - передать мяч из руки в руку; 3-4 - и. п. Повторить 8 раз.

3. Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила.

"Месим тесто".И. п. - основная стойка, мяч вперед, "пружинка": 1 - полуприсед, мяч вниз; 2 - и. п.; 3 - полуприсед, мяч вниз; 4 - и. п. Повторить 10 раз.

4. Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках.

"Бабушкина внучка".И. п. - стойка на коленях, мяч внизу; сед на пятках с катанием мяча между ладоней: 1 - мяч вперед; 2 - вправо; 3 - влево; 4 - и. п. Повторить 8 раз.

5. Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и не сладкий.

"Где колобок".И. п. - сед, ноги врозь, мяч внизу: 1 - положить мяч справа; 2 - наклон вперед; 3 - взять мяч; 4 - и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно.

"Круглый колобок".И. п. - то же: 1 - подбросить мяч; 2 - и. п.; поймать мяч; 3 - подбросить мяч; 4 - поймать мяч. Повторить 10 - 12 раз.

7. Мышка серая бежала, колобочек увидала. Ой, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек.

"Мышка".И. п. - о. с., мяч на полу: 1-4 - обежать 3 круга вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте.

Дыхательные упражнения.