**Утренняя гимнастика**

**I. Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному:

- скрестным шагом (2 раза по 20 секунд, до 1минуты)

Бег в колонне по одному:

- прыжками с продвижением вперёд: на правой ноге 8 раз, затем на левой ноге 8 раз (до 1,5 минут).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Перестроение в 3 - 4 колонны.

**II. Основная часть.** *Общеразвивающие упражнения* ***с малым мячом «ежом».*** **1.** И.п.- о.с., мяч плотно зажат ладонями на уровне груди.

1- и.п.- вдох;

2- 3- 4 - медленный выдох, надавливать на мяч поочерёдно руками, имитируя лепку снежка (5 раз). Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

**2**. И.п*.*- о.с., мяч в согнутых руках на уровне груди.

Катать мяч между ладонями вверх и вниз (8-10 раз).

**3.** И.п. - стойка ноги слегка расставить, руки в стороны, мяч в левой руке.

1 - согнуть левую руку, положить мяч на плечо, прижать его ухом;

2 - отвести левую руку в сторону;

3 - правой рукой взять мяч;

4 - и. п., мяч в правой руке. То же с другой руки (6-8 раз).

**4**. И.п*.*- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- поворот влево;

2 - наклон вниз, за левой ногой переложить мяч в левую руку;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - вернуться в и. п., мяч в левой руке. То же в другую сторону (6 раз).

**5.** И.п*.***-** о.с., мяч в правой руке.

1 - присесть, переложить мяч в левую руку;

2 - и.п.;

3 - присесть, переложить мяч в правую руку;

4 - и.п. (6 раз). Указание детям: «Пятки от пола отрывать».

**6.** И.п.- сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках вверху.

1- наклониться вперёд к правой ноге, коснуться мячом;

2- и.п.;

3- наклониться вперёд к левой ноге, коснуться мячом;

4- и.п. (6 раз). Указание детям: «Ноги не сгибать».

**7.** И.п.- лёжа на животе, мяч в обеих в вытянутых прямых руках.

1-2-3- руки и ноги поднять;

2- и.п. (6 раз). Указание детям: «Руки и ноги прямые, прогибаться».

**8.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.

1,3- прыжком соединить ноги и руки, переложить мяч в левую руку;

2, 4 - прыжком вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку.

Прыжки чередовать с ходьбой на месте (4 раза по 16 прыжков).

**III. Заключительная часть.**

Перестроение в колонну по одному.

Лёгкий бег в колонне по одному (до 1,5 минут).

Спокойная ходьба в колонне по одному (30 секунд).