**Комплекс утренней гимнастики с мячом «Колобок».**

Ходьба в колонне. Ходьба на носках. Медленный бег. Бег приставным шагом. Бег с переходом на шаг.

Общеразвивающие упражнения:

1. **«Печем колобок**». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать. Повторить 7 раз.
2. **«Колобок выбирает дорогу**». И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
3. **«Покатился колобок**». И. п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.
4. «**Встреча с зайцем**». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу. Наклониться, коснуться мяча, вернуться в исходное положение (рис. 90). Повторить 10 раз.
5. **«Волк поймал колобка**». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в 'исходное положение. Повторить 7 раз.
6. **«Медведь**». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
7. «**Лиса обвела колобка вокруг пальца**». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, мяч на полу. Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча.

Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Упражнения на восстановление дыхания.