**Утренняя гимнастика (01.10-15.10)**

**Без предметов**

1. «Играют пальчики». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 с руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
2. «Наклонись и выпрямись». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть 'вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
3. «Короткие и длинные, ноги». И.п.: ноги слегка расста­вить, руки на пояс. Присесть - короткие ноги, встать - длин­ные. То же, из и. п. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». Повторить 5 раз.
4. «Воробышек». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упраж­нение, ходьбу продлить.