**Утренняя гимнастика (01.12-15.12)**

**Без предметов**

1. Ладони к плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опус­тить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Ладони на колени». И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. «Топаем и хлопаем». И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ла­доши. Повторить 5 раз.

4.«Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произволь­ное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упраж­нение, продлить ходьбу.