**Утренняя гимнастика (01.01-15.01)**

**Без предметов**

1. «Качели». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разных темпах и ампли­тудах. Повторить 6-8 раз.
2. «Кошка выгибает спину». И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад - кошка сердится, вернуться в и. п.- успокоилась. После двух выполне­ний отдохнуть, сесть на пятки. Повторить 5 раз.
3. «Короткие и длинные ноги». И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.
4. «Покачивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний- остановка. Повторить 4 раза.
5. «Мячики и дети». И.п.: то же, руки вниз. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3 раза.