**Комплекс утренней гимнастики**

 ***Декабрь***

 ***1 неделя***

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за спиной). Прыжки («лягушка»), стойка на одной ноге («аист»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

1. **«Язычок трубочкой «** (кинезиологиче-mme упражнение). И.п. — о.с. Свертывание .язычка трубочкой (10 раз).

*2.* ***«Повороты»***(кинезиологическое уп-ражнение). *И.n. — о.с.* Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, на-ходящиеся сзади (10 раз).

3. ***«Зонтик».*** *И.п. —* ноги на ширине плеч, руки на поясе. *1 —* наклон вправо, ле-вая рука вверх ладонью вниз; 2 — и.п.; 3— наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 — и.п. (8 раз).

4. **«Мы *растем ».*** *И.n. —* сидя на пятках, ру-ки на коленях. 1-2 — подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3 — 4 — и.п. (8 раз).

э. **«Уголок».** *И.п —* лежа на спине, пря-мые руки за головой. *1 —* 2 — поднять пря-мые ноги вперед — вверх; 3 — 4 — и.п. (6 раз).

*6****. «Корзинка».*** *Ит. —* лежа на животе, руки вдоль туловища. *1 — 2 —* согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внеш-ней стороны и тянуть ноги вверх с одно-временным подтягиванием вверх головы и туловища; 3 — 4 — и.п. *(4 раза).*

*7.* ***«Ножницы».*** *И.п. —* руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза *по 10 прыж-ков).*

*8.* ***«Петушок»***(дыхательное упражне-ние) – И.п. – о.с. 1-2 – руки в стороны – вдох; 3 – 4 « ку-ка-ре-ку», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) =. (6 раз).