**Утренняя гимнастика (01.11-15.11)**

без предметов

1. «Пропеллер». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 - руки в стороны; 2 - перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 в стороны; 4 - и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 - наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 - то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист». И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, при поднять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) - и.п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- наклон вправо, сказать «тик»; 2- наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги». И.п.: о.с. руки за спиной. 1- правую ногу на носок в сторону - и.п.; 2-левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

**Утренняя гимнастика (16.11-30.11)**

с флажками

1. «Помаши». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.

2. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1-поворот вправо; 2-й.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

3. «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4-и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2-наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения (3-4 раза).

**Утренняя гимнастика (01.12 -15.12)**

без предметов

1. «К плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1 - руки к плечам; 2-и.п. Повторить 6 раз.

2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2- и.п. То же, при наклоне руки в стороны - назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз

3. «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2- встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - и.п. Повторить 6 раз.

4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2- и.п.; 3- поворот влево; 4- и.п. То же, из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).

5. «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2- низко присесть, голову положить на колени; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

**Утренняя гимнастика (16.12 – 31.12)**

с кубиками

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1 -кубики вверх, вместе, посмотреть; 2-и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.

2. «Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо - подаем груз; 3- выпрямиться; 4- и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.

3. «Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1-2- согнуть ноги, постучать по коленям, сказать «тук»; 3-4-и.п. Повторить 6 раз.

4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1-2-поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- и.п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.