**Утренняя гимнастика**

**(без предметов)**

(с 04.05.20-17.05.20)

(Методическое пособие: «Оздоровительная гимнастика»

Л.И.Пензулаева, с.71, к.36)

**1.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

**Упражнения без предметов**

**2.** И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук

вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

**3.** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в

стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

**4.** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую

ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими,

как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

**6.** И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги

приподнять; 3–4 – исходное положение.

**7.** И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза

(2–3 раза).

**8.** Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.