***УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА***

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — по­ворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпря­миться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исход­ное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с неболь­шой паузой.

**7.** Ходьба, бег, упражнение на дыхание( вдох-выдох).

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**«Цветок»**

Вырос высокий цветок на поляне,
*Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.*
Утром весенним раскрыл лепестки.
*Развести пальцы рук.*
Всем лепесткам красоту и питанье
*Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.*
Дружно дают под землей корешки.
*Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести.*

**«Вышел дождик на прогулку»**

Вышел дождик на прогулку.

*Шагают по столу указательным и средним пальцами рук.*

Он бежит по переулку.

*Загибают по одному пальцу на руках на каждую строчку*

Барабанит по окошку,

Напугал большую кошку,

Вымыл зонтики прохожих,

Крыши дождик вымыл тоже.

Сразу мокрым город стал.

*Встряхивают ладонями так, как будто отряхивают с них воду.*

Дождик кончился. Устал.

*Кладут ладош на стал*.

**Солнечный зайчик**

Скачет зайчик по стене

*(ритмично ударяют кулак о кулак и ладонь о ладонь)*

И подмигивает мне.

*(зажмуривают один глаз)*

Перепрыгнул на картинку,

Прогулялся по ботинку,

Поплясал на потолке,

Притаился в уголке.

Вот он спрятался в кроватке.

*(поочередно загибают пальцы на обеих руках одновременно ( на каждые две строчки)*

Он со мной играет в прятки.

*(прижимают ладони к лицу)*

Раз, два, три, четыре, пять -

*(сжимают — разжимают пальцы*

*на обеих руках одновременно)*

Кто пойдет его искать?

*(пожимают плечами, руки отведены*

*в стороны, пальцы растопырены)*

Н. Гернет