**Утренняя гимнастика:**

Обычная ходьба,высоко поднимаем колени,бег- обычный,лёгкий.

бесшумный на носках.

Основная часть:

«хлопки»1-2 руки в стороны,

3-4 вниз,сделать два хлопка по бёдрам,

сказать «хлоп-хлоп». 5 раз

«положи» лёжа на спине,руки на затылке,ноги согнуты

1-2 положить ноги вместе справа,голову и плечи не поднимать

3-4 то же влево. 6 раз

« оглянись» сидя,ноги скрестить, руки у плеч.

1-2 поворот вправо,посмотреть вправо,

3-4 то же влево

« выше колено» слегка расставить,руки за спину

1- согнуть поднять правую ногу вниз

3-4 и п .тоже левой ногой. 5 раз

« пружинка и подскоки» руки на пояс

1-2 пружинка и 8 подскоков на месте.

3-4 раза чередуя с ходьбой. 3 раза.

Заключительная часть: обычная ходьба