**Осенний период**

**Комплекс утренней гимнастики №1**

**(сентябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

**Основная часть без предметов**

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами

вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №2**

**(сентябрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть без предметов**

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами

вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.