**Комплекс утренней гимнастики №9**

**(январь 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с ленточками.**

1. «Акробат»

И.П. – стойка, ленточка в опущенных руках

1-4 – перевести руки за спину

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,

сказать «ш-ш»

4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,

прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №10**

**(январь 3-4 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Ходьба змейкой (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с ленточками.**

1. «Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз

1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,

сказать «ш-ш»

4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,

подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,

прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.