**Комплекс утренней гимнастики №7**

**(декабрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с массажным мячом.**

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под

коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

4. «Потянись»

И.П. – сед, ноги врозь, мяч в обеих руках на полу между ног

1-4 – прокатывая мяч руками вперед, наклониться и потянуться

5-8 – вернуться в и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

6. «Ножницы»

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

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №8**

**(декабрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (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 с массажным мячом.**

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – подняться на носки, передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под

коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

4. «Уголок»

И.П. – упор лежа на локтях, мяч зажат стопами

1-3 – приподнять ноги

4 – и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

6. «Ножницы»

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

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.