**Комплекс утренней гимнастики (с 31.08.2020- 11.09. 2020г)**

**1 часть.** Построение в одну шеренгу. Проверка равнения, повороты направо, налево, кругом. Ходьба обычная, мелким и широким шагом. Бег обычный, «змейкой». Упражнение на восстановление дыхания.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения (с мячом).**

1. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.
2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – согнуть правую (левую) ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в и. п. (по 3 раза).

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 - поворот вправо (влево), 2 - ударить мячом о пол, 3 - поймать его двумя руками; 4 - и. п. (по 3раза).

1. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 - присесть,2 – мяч вперёд; 3- переложить мяч в другую руку; 4 – и. п. (5- 6 раз).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения.