**Комплекс утренней гимнастики (с 17.08.2020- 28.08.2020г)**

**1 часть.**  Построение в одну шеренгу. Проверка равнения, повороты направо, налево, кругом.

Ходьба обычная, на носочках, с высоким подниманием колена. Бег обычный, с высоким подниманием колена. Упражнение на восстановление дыхания.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения (без предметов).**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1-наклон головы вправо (влево),2- и. п. (4-6 раз)

2. И. п.: то же, руки на пояс.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и. п. (4-6 раз.)

3. И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола,2-и.п. (5 раз).

4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки. (6 раз)

5. И. п.: лёжа на спине. Вращательные движения ногами - «велосипед».

6. И. п.: о. с, руки на пояс. Прыжки «ноги вместе – ноги врозь», в чередовании с ходьбой на месте (2раза). Упражнение на восстановление дыхания (по желанию детей).

**3 часть.** Ходьба обычная в колонне по одному с выполнением упражнения на внимание.