**Комплекс утренней гимнастики №5**

**(ноябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Подскоки (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с кольцом.**

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

1-2 – полуприсед, руки вперед

3-4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

1-3 – приподнимание таза

4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо

сзади в левую руку

4 – и.п., кольцо в левой руке

5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

1-2 – сесть на пятки

3-4 – 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 №6**

**(ноябрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на пятках (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 кольцом**

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

1-3 – приподнимание таза с вытягиванием одной ноги вперед

4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо

сзади в левую руку

4 – и.п., кольцо в левой руке

5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

1-2 – сесть на пятки

3-4 – вернуться в и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Зимний период