**Комплекс утренней гимнастики №11**

**(февраль 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (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 массажным мячом.**

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью

1-3 – мяч вверх, посмотреть на него

4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди

1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед

5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,

движения ногами вверх-вниз

4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью

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 №12**

**(февраль 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба врассыпную (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. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью

1-3 – подняться на носки, мяч вверх

4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди

1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед

5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,

движения ногами вверх-вниз

4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью

1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед

3-4 – вернуться в и.п.

5-8 – тоже слева.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.