**Комплекс утренней гимнастики №3**

**(октябрь 1-2 неделя)**

**Вводная часть.**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два.

**Основная часть с гимнастическими палками.**

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.

1 – руки вверх

2 – палку на плечи

3 – руки вверх

4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

1-3 – круговые движения ногами вперед

4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – поочередное поднимание прямых ног

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже

1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами

вверх-вниз

4 – и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №4**

**(октябрь 3-4 неделя)**

**Вводная часть**

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (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 гимнастической палкой.**

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.

1 – руки вверх, подняться на носки

2 – палку на плечи

3 – руки вверх, подняться на носки

4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

1-3 – круговые движения ногами вперед

4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – поочередное поднимание прямых ног, не касаясь пола.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже

1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами

вверх-вниз

4 – и.п.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом