**Комплекс утренней гимнастики №1 май**

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (15 секунд);
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - захлестыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
   - со сменой направления движения (2 – 4 раза);
   - с переходом на ходьбу.

**Упражнение на восстановления дыхание «Петушок»:** стойка ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. Руки поднять в стороны – вдох, затем опустить руки, хлопнув по бокам – выдох.

**Упражнения без предметов**

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, ладонь в кулаке, левая рука внизу, ладонь в кулаке. Рывки руками со сменой положения рук. 1 – 2 правая рука вверху; 3 – 4 левая рука вверху. Выполнить 3 – 4 смены положения рук.

2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – 2 поворот туловища вправо; 3 – 4 поворот туловища влево. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.

3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – развести прямые руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пальцами носков правой ноги; 3 – выпрямиться, прямые руки в стороны; 4 – принять и.п. Тоже в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 наклона к каждой ноге.

4. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть, руки за голову; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.

5. **И.п.** – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 прыжков.

**Речевка:**
**Наши ребятки,**
**На утренней зарядки,**
**Всё делают как нужно,**
**Шагают в ногу дружно.**

**4**. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.