**Утренняя гимнастика.**

**Комплекс 2**

**Упражнения без предметов:**

* «Покажи ладошки»

И. п.- стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1-поднять руки вперед- «вот наши ладошки»;

2-вернуться в и. п.;

3-4-тоже самое (5 раз).

* «Покажи колени»

И. п.-стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклониться вперед и положить руки на колени;

2-вернуться в и. п.;

3-4- тоже самое (5 раз).

* «Большие и маленькие»

И. п.-стоя ноги слегка расставлены, руки за спину.

1-присесть, руки обхватить колени, опустить голову;

2-вернуться в и. п.;

3-4- тоже самое (4 раза).

* И. п.-стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах- как мячики (2-3 раза).