**Утренняя гимнастика тренировочного типа с предметами (флажками) с музыкальным сопровождением**

***Воспитатель: Базаркина Т.В.***

**1.Вводная часть.**

Построение в одну колонну. Ходьба обычная, ходьба на носках змейкой, х. об., прыжки с продвижением вперед, х.об,. бег об., х. об.

Перестроение в три звена.

**2. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения с флажками.**

1. «Флажки вверх» (6 раз).

И. п.: о.с.. флажки в вытянутых вдоль туловища руках.1 – флажки через стороны вверх, посмотреть, 2 – и.п.

2. "Повороты" (5 раз).

 И. п. - ноги на широкой дорожке, **флажки в вытянутых перед грудью руках**. 1 - поворот вправо, 2 – и.п., 3 - поворот влево, 4 – и.п.

3."Наклоны " (6 раз).

И. п. - ноги на широкой дорожке, **флажки в вытянутых вверх** руках . 1 - наклон вниз, поставили флажки на ножки, 2 – и.п.

4. «Спрятали флажки» (6 раз).

И.п.: сидя на коврике, положили флажки между ног, спрятали флажки, руки с упором назад.1 – потянули ноги к себе (показали флажки), 2 и.п.

5. «Прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки в произвольном положении. Прыжки с чередованием с ходьбой (10\*3).

**3.Заключительная часть**.

Спокойная ходьба друг за другом за воспитателем.

Упражнение на восстановление дыхания «Насос».