

***Упражнения утренней гимнастики для детей младшей группы***

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение

(5 раз).

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И*. *п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
4. Ходьба на месте.

**Будьте здоровы!**