**Комплекс утренней гимнастики**

**для воспитателей**

*для всех возрастов*

(на случай замены узкого специалиста)

Проводится по графику

1. И.П. Стоя, ноги на ширине плеч.

Повороты головы.

«1»-поворот вправо,

«2»-голова прямо

«1»-поворот влево

«2»-голова прямо

(Повторить 4-5 раз)

2. И.П. Стоя, ноги на ширине плеч.

«1»-поворот вправо, руки в стороны

«2»-И.П. руки опустить вниз

«1»-поворот влево, руки в стороны

«2»- И.П. руки опустить вниз

(Повторить 4-5 раз)

3. И.П. Стоя, ноги на ширине плеч.

«1»-наклон туловища вправо, руки на поясе

«2»-вернуться в И.П.

«1»- наклон туловища влево, руки на поясе

«2»- вернуться в И.П.

(Повторить 4-5 раз)

Упражнение «Пружинка»

4. И.П. Стоя, ноги вместе

«1»-полуприсед, руки на поясе

«2»-вернуться в И.П.

«1»- полуприсед, руки на поясе

«2»- вернуться в И.П.

(Повторить 4-5 раз)

5. Прыжки «Мячик»

«1»-подпрыгнуть, руки на поясе

«2»-вернуться в И.П.

(Повторить 7-8 раз)