

Апрель с 6.04 по 15.04
(1 младшая группа)
Комплекс утренней гимнастики №1
(комплекс с мячом, можно заменить мягкой игрушкой)

Вводная часть. Чередование ходьбы и бега.

Основная часть

1. И. п.: стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3-4 раза.
2. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. И. п.; стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4- 5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.
4. Пскоки на месте на двух ногах (15-20 сек). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним.

Заключительная часть. Спокойная ходьба.