

Апрель с 6.04 по 15.04

(средняя группа)

Комплекс утренней гимнастики №1

(комплекс с кубиками, можно использовать другие предметы:  
детали лего-конструктора, крышки, мелкие игрушки)

*Вводная часть.* Ходьба, ходьба на носках, пятках. Бег. Ходьба.

*Основная часть*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

*Заключительная часть.* Спокойная ходьба.