

**Комплекс утренней гимнастики (апрель-2 неделя).**

Ходьба в колонне (по комнате).

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

ОРУ без предметов:

1.Поднимание рук вверх-10 раз.

И.п.: о.с.;

- подняться на носки, руки вперёд, вверх, вперёд;

- руки вниз, встать на всю ступню.

2.Наклоны вперёд-8 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуть и кистями обхватить локти;

- наклониться, достать локтями пол;

- и.п.

3.Приседания-8 раз.

И.п.: ноги шире плеч;

- присесть на одну ногу;

- перекатится на другую, не поднимаясь.

4."Вертушка"-8 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны;

- повороты влево - вправо

5.Поочерёдное поднимание ног- 8 раз.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс;

- поднять согнутую правую (левую) ногу повыше, левую (правую) руку вперёд;

- и.п.

6.Повторить упр.1 с закрытыми глазами-6 раз.

Прыжки на двух ногах-20\*2.

Бег в умеренном темпе-2 мин.

Ходьба.

**Примечание:** комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки

**Комплекс утренней гимнастики (апрель-3 неделя).**

Ходьба в колонне (по комнате)

Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким подниманием ног (разное положение рук).

Бег трусцой.

Ходьба.

ОРУ (с мягкой игрушкой):

1. «Подними и посмотри» 10 раз.

И.п.: ноги на ширине стопы, игрушка в прямых, опущенных руках

- подняться на носки и одновременно поднять игрушку вверх (вдох);

- и.п. (выдох)

2. "Мельница"-10 раз. (игрушка находится на полу – наблюдает)

И.п.: о.с.;

- круговые движения прямыми руками вперед и назад.

3. Наклоны вперед- 8 раз.

И.п.: о.с., ноги сомкнуты, игрушка на полу возле стоп;

- наклониться, захватить руками голень и подтянуть туловище, стараясь достать лбом до колена (как можно ближе к игрушке)

4. Приседания-8 раз.

И.п.: о.с., игрушка в согнутых руках;

- присесть, руки с игрушкой вытянуть вперед;

- и.п.

5. "Повороты в сторону"- по 4-5 раз в каждую сторону.

И.п.: ноги на ширине плеч, игрушка в прямых руках перед грудью;

- наклоны в стороны, руки не опускать

6. "Достать до игрушки"-8 раз.

И.п.: лежа на спине, игрушка в прямых руках над головой;

- поднять махом правую (левую) ногу, одновременно поднять прямые руки с игрушкой коснуться ноги;

- и.п.

7. «Стой - не упади» по 1 мин.

И.п.: держим игрушку в руках, поднять левую (правую) ногу

Прыжки на месте по выбору детей-20\*2.

Бег в умеренном темпе-2 мин.

Ходьба.

**Примечание:** комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки

**Комплекс утренней гимнастики (апрель-4 неделя).**

Ходьба в колонне (по комнате с разным положением рук).  
Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.  
Бег врассыпную, бег с высоким подниманием колен.  
Ходьба.

ОРУ:

1.Поднимание прямых рук -10 раз.  
Поочередно вперед, вверх, в стороны, вниз

2.Группировка-8 раз.  
И.п.: ноги сомкнуты;  
- сгруппироваться, обхватить голень руками, подтянуть голову к коленям;  
- и.п.

3.Пружинистые наклоны в стороны-8 раз.  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  
- по 2 раза в каждую сторону

4."Посмотри на небо"- 8 раз.  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;  
- прогибание туловища назад.  
-и.п.

5.Упражнение на координацию-8 раз.  
И.п.: о.с.;  
- правую руку к плечу;  
- левую руку к плечу;  
- правую руку вверх;  
- левую руку вверх;  
- руки вниз.

6. «Велосипед» -20 сек  
И.п.: лежа на спине, руки за голову  
- круговые вращения ног (имитация езды на велосипеде)

7. «Самолет» - 1 мин  
И.п.: лежа на животе, руки в стороны («крылья самолета»)  
- «взлетаем» и «летим»

Прыжки на месте на двух ногах из стороны  
в сторону; прыжки ноги вместе - ноги врозь-20\*3  
Бег в умеренном темпе- 2 мин.  
Ходьба.

**Примечание:** комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки