Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы

 **Апрель**

**1-я часть: вводная.**

Ходьба по комнате, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками, ходьба и бег врассыпную.

**2-я часть: комплекс общеразвивающих упражнений.**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) 1-шаг вправо, руки через стороны вверх 2-исходное положение 3-4-то же влево (по 4 раза)

2. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз 1-2-наклон вправо, руки за голову 3-4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)

3. И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-присесть, руки за голову 3-4-исходное положение (6-7 раз)

4. И.п. лёжа на спине, руки вверху 1-2-поворот на живот, помогая себе руками 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе 1-руки в стороны 2-руки за голову 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)

6. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2-поворот вправо, руки в стороны 3-4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)

7. И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пола между носками ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)

8. И.п. лёжа на спине, руки за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-исходное положение (6-7 раз)

9. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360 градусов, в чередовании с небольшой паузой.

**3-я часть: заключительная.**

Ходьба по комнате, выполнить упражнения на восстановление дыхания.