Комплекс утренней гимнастики для средней группы

**Апрель (вторая половина месяца)**

**1-я часть: вводная.**

Ходьба между различными предметами - змейкой.

**2-я часть: общеразвивающие упражнения с мячом**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу 1-мяч на грудь 2-мяч вверх, потянуться 3-мяч на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу 1-3-наклониться вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги 4-исходное положение (4-5 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу 1-4 прокатить мяч вправо (влево) поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в сторону)

4. И.п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног 1-2-поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч 3-4 вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу 1-поднять мяч вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч у груди 1-присесть, мяч вперёд 2-исходное положение (4-5 раз)

7. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые мяч за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена 3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)

8. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счёт 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза

**3-я часть: заключительная.**

Ходьба по комнате, выполнить упражнения на восстановление дыхания.