Утренняя гимнастика. Апрель.

|  |
| --- |
| Комплекс №15.  1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.  *Упражнения без предметов*  2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх;  3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками;  3-4— вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).  4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).  5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).  6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.  7. Игровое упражнение по выбору детей. |