**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

    2. И.П.

**3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

    2. И.П.

**4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

    2. И.П.

**5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

    2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                     Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

**1. «Подними косичку»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

    2. косичку вверх

    3. косичку к груди

    4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

    2. наклон вправо (влево)

    4. И.П.

**3. «Коснись колена»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

    2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

    4. И.П.

**4. «Наклоны к ногам»**

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

    2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.**Кто зарядку крепко любит,

                                     Тот всегда здоровым будет.