**Подготовительная группа**

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Веселые автомобили»**

Ходьба и бег змейкой в колонне по одному, поскоками. Ходьба и бег по кругу. Построение в 3 колонны.

**1. «Заводим двигатель»**

И.П. О.С. руки перед грудью.

В.1. вращать согнутыми руками на счет 1-8, сказать «р-р-р»

2. И.П. 8 – 10 раз

**2. «Смотрим в боковые зеркала»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В.1. наклон вправо (влево).

2. И.П. 8 – 10 раз

**3. «Накачиваем шины»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

В.1. наклон вперед, руками коснуться пол.

2. И.П. 8 – 10 раз

**4. «Проверяем колеса»**

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

В.1. поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться локтем.

2. И.П. 8 – 10 раз

**5. «Ремонтируем аккумулятор»**

И.П. ноги на ширине стопы, руки на поясе.

В.1. присесть, колени в стороны, сказать «стук – бряк»

2. И.П. 8 – 10 раз

**6. «Проверяем тормоза»**

И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, руками упор сзади.

В.1. выпрямить ноги, сказать «стоп»

2. И.П. 8 – 10 раз

**7. «Как работают стеклоочистители»**

И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги вверху вместе.

В.1. ноги врозь.

2. И.П. 8 – 10 раз

**8. «Авария»**

И.П. лежа на спине, руки вверху.

В.1. перекат на живот, сказать «бум»

2. И.П. 8 – 10 раз

**9. «Автомобиль едет по кочкам и гудит»**

И.П. О.С. руки на поясе.

В.1. прыжки на двух ногах, на каждый прыжок сказать «би»

20 – 30 прыжков 2 раза Ходьба, энергичный бег.

**Речевка.** Будем мы на радость маме

                              С детства закаленными.

                              Скоро вырастем и станем

                              Все мы – чемпионами!

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

Ходьба и бег в колонне по одному, поскоками. Ходьба и бег по кругу. Бег до 1,5 мин. Построение в 3 колонны.

**1. «Переложи над головой»**

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1. руки в стороны

    2. вверх

    3. в стороны

    4. И.П.

**2. «Переложи за спиной»**

И.П. ноги на ширине плеч, кегля в правой (левой) руке внизу

В.1,3. руки вперед

    2. назад

    4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), поставить кеглю у ног

    2. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках

В.1. наклон вперед, поставить (взять) кеглю между ног

    2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. О.С. руки с кеглей внизу

В.1. присесть, поставить (взять) кеглю на пол

    2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кегли»**

И.П. О.С. кегля на полу

В.1. прыжки вокруг кегли на двух ногах

**7. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)**

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

     2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

**Речевка.** Будем мы на радость маме

                         С детства закаленными.

                         Скоро вырастем и станем

                         Все мы – чемпионами!