

## Комплекс утренней гимнастики № 1

Апрель

1-2 недели

### «Неваляшки»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носочках. Построиться в круг.

1. **«Покажи ладони».** И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки в перед, выпрямить, ладони вверх, сказать: «Вот!» (5 раз)
2. **«Неваляшка».** И.п. – сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться, через 3-4 движения паузы. (5 раз)
3. **«Спрятались и показались».** И.п. – ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, встать. (5 раз)
4. **«Нам весело».** И.п. – то же. Руки за спину. 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба на месте, размахивая руками.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

## Комплекс утренней гимнастики № 2

Апрель

3-5 недели

### «Гимнастика с платочками»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носочках. Построиться в круг.

1. **«Спрятались от солнца».** И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках. Платочек вверх, опустить на голову, рука за спину. Взять платочек, опустить вниз – «нет солнца». (5 раз)
2. **«Покачивание».** И.п. – ноги врозь, платочек перед грудью. Легкое покачивание из стороны в сторону, через 2-3 движения отдых. (4 раза)
3. **«Не урони!».** И.п. – сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. (4 раза)

Подпрыгивание. Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.