**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.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Сделай круг»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

 2. И.П.

**2. «Наклоны»**

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

В.1. наклон вправо (влево)

 2. И.П.

**3. «Покажи носок»**

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

 2. И.П.

**4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

 2. И.П.

**5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

 2. спину

 3. на другой бок

 4. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

 Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки в стороны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1,3. руки в стороны

 2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Подними ноги»**

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

 Тот всегда здоровым будет.