**Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста (1-17 апреля)**

I ч. Ходьба на носках, на пятках, легкий бег.

II ч. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. Исходное положение ( и.п.): основная стойка (о.с.), мяч внизу.

1 – мяч вперед;

2 – мяч вверх;

3 – мяч вперед;

4 – и.п.

2. И.п.: о.с., мяч внизу.

1 — присесть, мяч вверх

2 – и.п.

3. И.п.: стоя на коленях, мяч у груди

1,3 – поворот туловища влево (вправо), руки прямые вперед

2,4 – и.п.

4. И.п.: сидя на полу, мяч у груди

1,3 – наклониться, мячом коснуться пола

2,4 – и.п.

5. И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1,3 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом;

2,4 – и.п.

6. И.п.: о.с., мяч на полу

Прыжки на двух ногах, перед мячом, в чередовании с ходьбой

III ч. Упражнение на дыхание, ходьба.

Автор[siteadmin](http://d10187.edu35.ru/author/siteadmin/)Опубликовано[14.04.2020](http://d10187.edu35.ru/2020/04/14/%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81-%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B9-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82/)Рубрики[Физическое воспитание](http://d10187.edu35.ru/category/%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B2%D0%B0%D1%81-%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B8/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5-%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5/)

**Навигация по записям**

[НАЗАД](http://d10187.edu35.ru/2020/04/14/%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8/)