**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.

http://2.gravatar.com/avatar/ec7fde8acdd5420591b02d1fd121ff48?s=49&d=mm&r=gАвтор[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/)