**Комплекс утренней гимнастики для детей старшего 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 вверх, подняться на носки;

2 – и.п.

2. И.п.: ноги врозь, мяч внизу

1 – мяч вперед;

2 – поворот туловища влево (вправо), мяч в прямых руках

3 – мяч вперед;

4 – и.п.

3. И.п.: ноги врозь, мяч внизу

1 – наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги

2 – и.п.

4. И.п.: о.с.

1 – мяч вверх

2 – наклоны вправо (влево), нога в сторону на носок

3 – выпрямиться, мяч вверх

4 – и.п.

5. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади

1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его

3 – 4 – вернуться в и.п.

6. И.п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой

1 – 2 – прогнуться, мяч вынести вперед

3 – 4 – вернуться в и.п.

7. И.п.: о.с.

Прыжки: 1 – ноги врозь, мяч вперед; 2 – и.п., в чередовании с ходьбой

III ч. Упражнение на дыхание, ходьба.