**Комплекс утренней гимнастики для подготовительных к школе групп (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. И.п.: о.с., мяч в правой руке

1) Подняться на носки, мяч вверх, передать в левую руку

2) И.п.

2. И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке

1) Поворот влево(вправо),мяч передать в левую руку

2) И.п.

3. И.п.: ноги врозь. Мяч в правой руке

1) Наклониться, передать мяч за коленом в левую руку

2) И.п.

4. И.п.: ноги врозь. Мяч в левой руке

1) Наклон влево (вправо) передать мяч в другую руку

2) И.п

5. И.п.: о.с.

1) Присесть, мяч передать в другую руку

2) И.п

6. И.п.: сидя на полу ноги врозь

1) Наклон к носку левой (правой) ноги с передачей мяча

2) И.п

7. И.п.: лежа на спине. Мяч в прямых руках за головой

1) Согнуть ногу в колене. Передать в другую руку

2) И.п

8. И.п.: о.с.

Прыжки: ноги врозь, мяч передать в другую руку в чередовании с ходьбой

III. Упражнение на дыхание, ходьба

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