

Комплекс утренней гимнастики для средних групп

- **Утренняя гимнастика (зарядка)** – упражнения выполняются каждое утро.
- **Гимнастика (зарядка)** должна стать для вас такой же привычкой, как чашка чая и умывание по утрам.



Ходьба и бег



Автор: Панова Н.Е.

1. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. 1. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2. опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).



2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;*
- 2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).*



3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1.Присесть, вынести руки вперед; встать, 2.выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).



4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. 1.Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2.выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).



5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1.Прыжки на двух ногах на счет 1–8;(3-4 раза).



Движение – жизнь!

