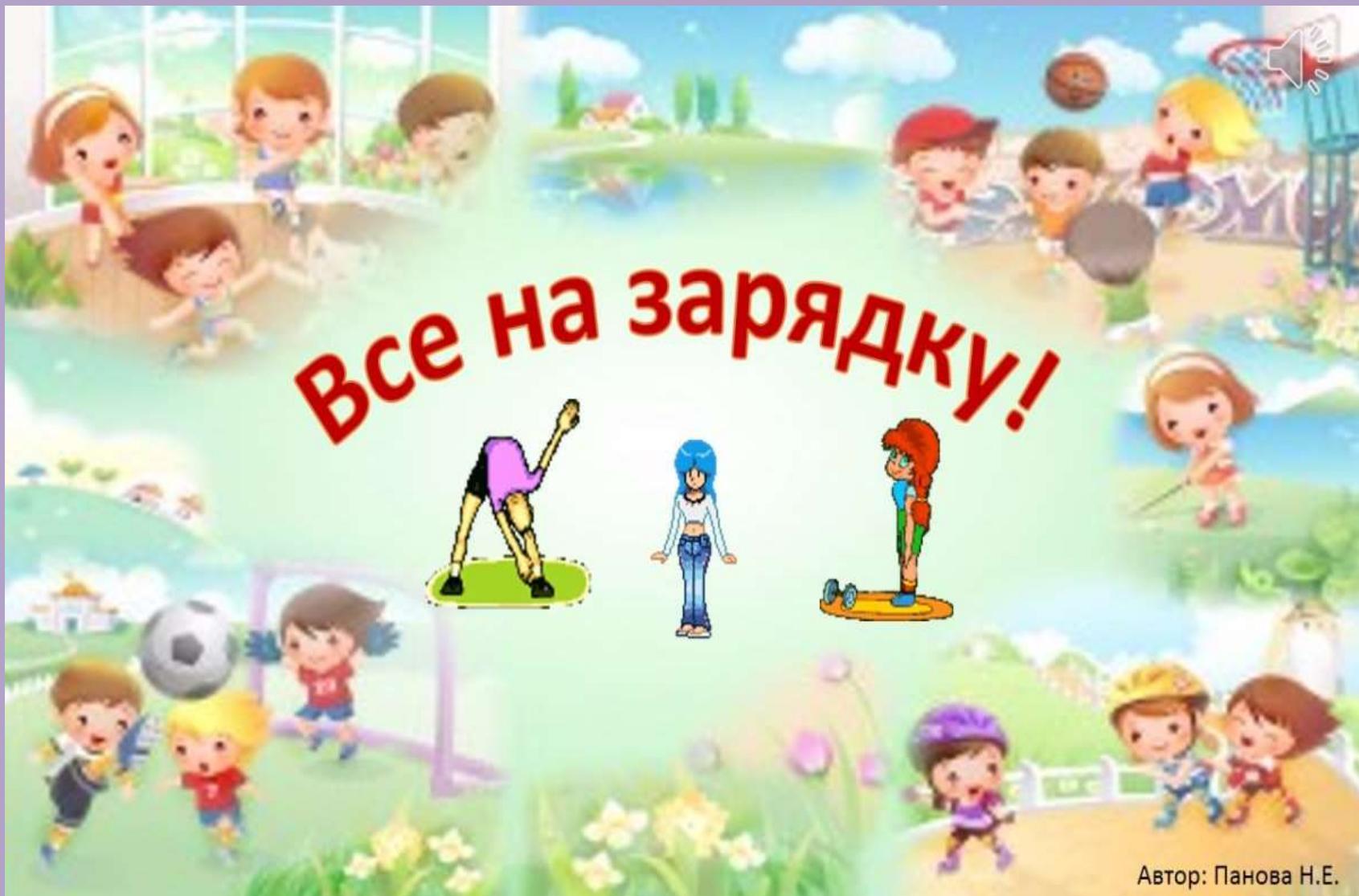


Комплекс утренней гимнастики для средних групп

- **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



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).



И.п.



2



1

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

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



И.п.

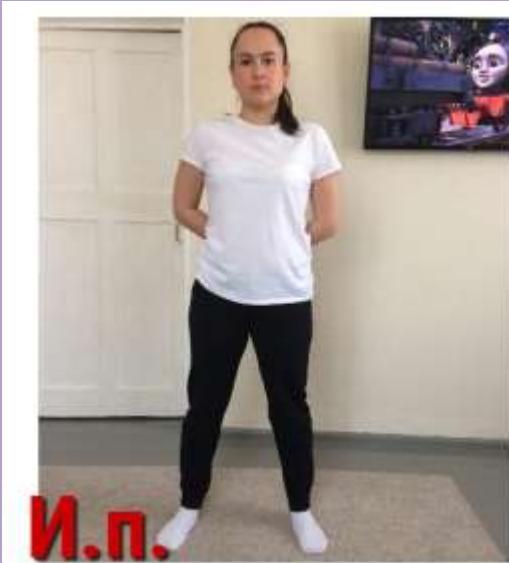


2



1

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!

