**Комплекс утренней гимнастики с 13 апреля по17 апреля.**

**Вводная часть:**

Ходьба в колонне по одному: на носках, руки вверх; на пятках, руки к плечам;

перекаты с пятки на носок. Бег с заданием: по диагонали; с высоким подниманием

колен, руки вперед; подскоки с ноги на ногу; галоп правым боком; галоп левым

боком. Ходьба.

**ОРУ:**

1.И.П. - о.с. 1 - поднять руки с косичкой и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 -и.п.; 3- поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -и.п. Повторить 6-7раз.

2. И.п. - ноги врозь, косичка внизу. 1 –косичку вперед, поворот вправо; 2 - и.п.;

3-косичку вперед, поворот влево;4-и.п. Повторить 6-7раз.

З.И.п.- косичка внизу за спиной. 1- наклон вперед, косичка назад - вверх; 2-и.п Повторить 6-7раз.

4. И.п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. 1-косичка вверх, наклон к правой ноге, коснуться косичкой носка; 4-и.п. То же к левой ноге. Повторить по 3 раза

5. И.п. - лежа на спине, косичка в руках на груди. 1- поднять руки с косичкой вперед-вверх, поднять ноги, дотронуться ими до косички; 4-и.п. Повторить 6-7 раз.

6. И.п. - стоя перед косичкой, руки вдоль туловища.

Прыжки вокруг косички вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой. Повторить 6-7 раз.

**Заключительная часть:**

Бег. Ходьба. Дыхательное упражнение «Трубач»

И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.

1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6-7 раз).

Речёвка*: Раз, два!-По порядку. Три, четыре!-Стройся в ряд!*

*Раз, два! - Все подряд! Три, четыре! - На зарядку!*