

**Комплекс утренней гимнастики  
апрель (средняя группа)**

Ходьба и бег на месте (10 сек). Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с обручем**

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.

- 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него;
- 2 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

2. *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.

- 1 — присесть, взять обруч хватом с боков;
- 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса;
- 3 — присесть, положить обруч;
- 4 — встать, вернуться в *и. п.* (4-5 раз).

3. *И. п.* — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.

- 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх;
- 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча;
- 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя;
- 4 — вернуться в *и. п.* (4-5 раз).

4. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.

- 1 — поворот туловища вправо (влево);
- 2 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

5. *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.