

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

Ходьба и бег, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

1. *И. п.* — о. с., обруч вниз.
 - 1 — поднять обруч вперед;
 - 2 — поднять обруч вверх;
 - 3 — обруч вперед;
 - 4 — вернуться в и. п. (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.
 - 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;
 - 2 — вернуться в и. п. (6 раз).
3. *И. п.* — о. с., хват рук с боков, обруч на груди.
 - 1 — присесть, обруч вынести вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.
 - 1 — поднять обруч вверх;
 - 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;
 - 3 — выпрямиться, обруч вверх;
 - 4 — и. п. (5-6 раз).
5. *И. п.* — о. с. около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.