**Комплекс утренней гимнастики с родителями в средней группе**

**ст. Буденновская**

**Инструктор физической культуры: Зайкова И.В.**

**29.04.2015г**

1. Игра «Догони свою пару».

Упражнения без предметов

2. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1-2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 —исходное положение (6 раз),

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. 1—поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. —стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.—лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1—2 —прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 —исходное положение (6—7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.