

## *Комплекс утренней гимнастики – (средняя группа)*

### *Упражнения без предметов*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.  
1 — руки в стороны;  
2 — вернуться в и. п.
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 — наклон вперед;  
2 — выпрямиться (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
1 — руки в стороны;  
2 — присесть;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;  
4 — и. п. (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.  
1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;  
3-4 вернуться в и. п. (5-6 раз).