Комплекс утренней гимнастики на апрель

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

    2. руки вверх

    4. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

    2. И.П.

**3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

    2. И.П.

**4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

    2. И.П.

**5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

    2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

 