

Комплекс утренней гимнастики № 10 для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – присесть, положить кубик на пол;

2 – встать, убрать руки за спину;

3 – присесть, взять кубик в левую руку;

4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – поворот вправо (влево), взять кубик;

4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклониться, взять кубик в левую руку;

4 – выпрямиться.

То же левой рукой (4–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.