

Комплекс утренней гимнастики № 11
для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1 – поднять мяч на грудь;

2 – поднять мяч вверх, руки прямые;

3 – мяч на грудь;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1 – поднять мяч на грудь;

2 – наклон к правой ноге;

3 – прокатить мяч к левой ноге;

4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках.

1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

8. Игра «Найдем лягушонка».