

Комплекс утренней гимнастики № 12

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – флажки вверх, руки прямые;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – наклон вперед, скрестить флажки;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1–2 – присесть, вынести флажки вперед;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками над головой (оба флажка в правой руке).