

## Комплекс утренней гимнастики № 13 для детей от 4 до 5 лет

1. Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).

### Упражнения с платочком

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

1 – поднять платочек вперед;

2 – платочек вверх;

3 – платочек вперед;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.

1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком;

3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку.

То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.

1–2 – присесть, вынести платочек вперед;

3–4 – исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.

1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево);

4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.