

Комплекс утренней гимнастики № 14 для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

Упражнения с малым мячом (диаметр 10–12 см)

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклониться вперед;

2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой;

4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис.). То же к левой ноге (5–6 раз).



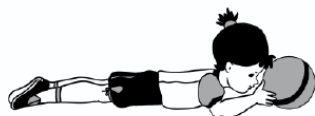
4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону;

2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис.);



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

6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках;

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

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.