

Комплекс утренней гимнастики № 15

для детей от 4 до 5 лет

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

Упражнения без предметов

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

1 – руки впереди;

2 – руки вверх;

3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни.

1–2 – присесть, обхватить колени руками;

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

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой.

1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;

3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.