

Комплекс утренней гимнастики № 16
для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения с кубиками

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

1 – поднять кубики в стороны;

2 – кубики через стороны вверх;

3 – опустить кубики в стороны;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

1 – наклониться вперед, положить кубики на пол;

2 – выпрямиться, руки вдоль туловища;

3 – наклониться, взять кубики;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;

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

5. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;

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

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.