

## Комплекс утренней гимнастики № 18

### для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

#### Упражнения с кеглей

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;

2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

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

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке.

1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону;

2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.

То же влево (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклониться, взять кеглю;

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

6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку;

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

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.