

Комплекс утренней гимнастики № 19

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

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

1 – обруч вперед;

2 – обруч на грудь;

3 – обруч вперед;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.

1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;

2 – встать, поднять обруч до пояса;

3 – присесть, положить обруч на пол;

4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 – поворот вправо (влево);

2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди.

1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».