

Комплекс утренней гимнастики № 1

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.