

## **Комплекс утренней гимнастики № 4** **для детей 5 – 6 лет**

### 1. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

### **Упражнения с палкой**

2. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на груди.

1 – присесть, палку вынести вперед;

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

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;

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

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, поднять палку вперед;

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

7. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

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