

Комплекс утренней гимнастики № 20
для детей от 4 до 5 лет

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

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

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

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади.

1 – поднять прямые ноги вперед-вверх;

2 – развести ноги в стороны;

3 – соединить ноги вместе;

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

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.