

Комплекс утренней гимнастики № 21

для детей от 4 до 5 лет

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис.);



3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

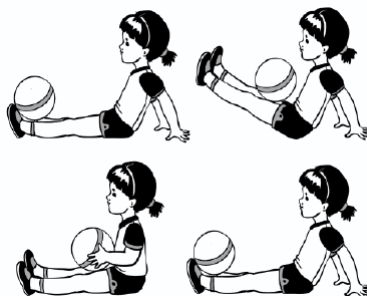
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди.

1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги;

4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.

1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис.).



3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, поднять мяч вперед;

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

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу.

1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой;

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

7. Игра «Кот и мыши».