

Комплекс утренней гимнастики № 22

для детей от 4 до 5 лет

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную

.

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.

1 – наклон вправо (влево);

2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула.

1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;

2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула.

1–2 – приседая, колени развести;

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

7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.