

Комплекс утренней гимнастики № 23

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

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

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;

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

4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.

1–2 – поднять прямые ноги вверх;

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

5. И. п. – лежа на животе, руки прямые.

1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх;

3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.

1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;

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

7. Игра «Огуречик, огуречик...»