

Комплекс утренней гимнастики № 24

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.

1 – палку вверх, потянуться;

2 – сгибая руки, палку на грудь;

3 – палку вверх;

4 – палку вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 – присесть, палку вперед;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.

1 – палку вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – палку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

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

1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;

3–4 – исходное положение.

6. И. п. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 – прыжком ноги вместе, палку вниз.

Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.