

Комплекс утренней гимнастики № 25

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с обручем

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

1 – обруч на грудь;

2 – обруч вверх;

3 – обруч на грудь;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.

1–2 – присесть, вынести обруч вперед;

3–4 – исходное положение.

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

1 – поворот вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – обруч вперед;

2 – наклон вперед, коснуться пола;

3 – выпрямиться, обруч вперед;

4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.