

Комплекс утренней гимнастики № 27

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

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

1 – мяч на грудь;

2 – мяч вверх, потянуться;

3 – мяч на грудь;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.

1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.

1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;

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

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».