

Комплекс утренней гимнастики № 28
для детей от 4 до 5 лет

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3–4 лет).

Упражнения без предметов

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

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед, коснуться пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1–2 – присесть, руки в стороны;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо;

2 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – исходное положение.

Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.