

## Комплекс утренней гимнастики № 29

### для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» останавливаться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

#### Упражнения с флажками

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

1 – поднять флажки в стороны;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

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

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;

2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).