

Комплекс утренней гимнастики № 2

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.

1 – обруч вперед, руки прямые;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

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

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

1 – обруч вперед;

2 – наклон вперед, коснуться пола обручем;

3 – выпрямиться, обруч вперед;

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

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

1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево);

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

5. И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.