

Комплекс утренней гимнастики № 30 для детей от 4 до 5 лет

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).

Упражнения с кеглей

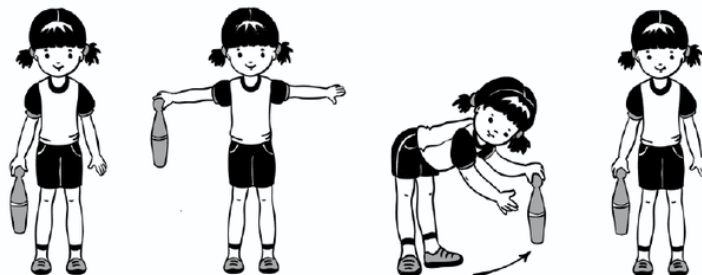
2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу.

1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;
3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис.);



3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке.

1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис.);



вернуться в исходное положение;

3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.

1 – присесть, поставить кеглю у ног;

2 – встать, выпрямиться, руки на пояс;

3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Найдем лягушонка».