

Комплекс утренней гимнастики № 31
для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.

1–2 – поднять палку вверх, потянуться;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 – палку на грудь;

2 – присесть, палку вперед;

3 – встать, палку на грудь;

4 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

1 – наклон вправо (влево);

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

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).