

Комплекс утренней гимнастики № 32

для детей от 4 до 5 лет

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, передать мяч в другую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклон к правой ноге;

2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение.

То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 – присесть, вынести мяч вперед;

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

5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;

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

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.