

Комплекс утренней гимнастики № 33
для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;

2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки за головой.

1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку;

2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

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

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – мах правой ногой вправо (влево);

2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Совушка».