

## Комплекс утренней гимнастики № 34

### для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

#### Упражнения с кубиками

2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.

1 – кубики вперед;

2 – кубики вверх;

3 – кубики в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног;

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

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 – выпрямиться;

3 – поворот влево, поставить кубик;

4 – выпрямиться;

5 – поворот вправо (влево), взять кубик;

6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч.

1–2 – присесть, вынести кубики вперед;

3–4 – исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.