

Комплекс утренней гимнастики № 35 для детей от 4 до 5 лет

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

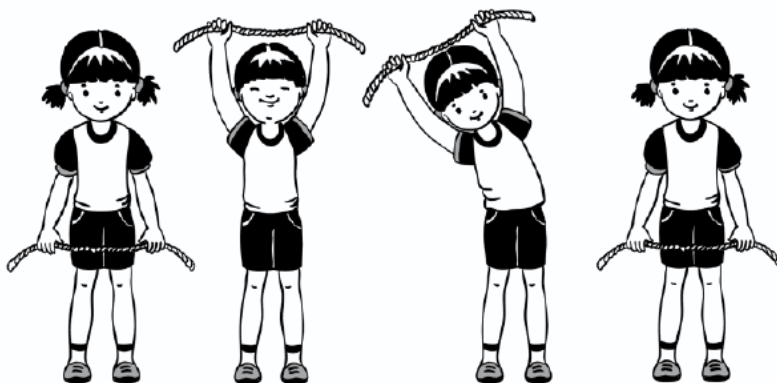
2. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 – косичку на грудь;

2 – косичку вверх;

3 – косичку на грудь;

4 – исходное положение (5–6 раз).



3. И. п. – основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 – присесть, косичку вперед;

2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

1 – косичку вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться;

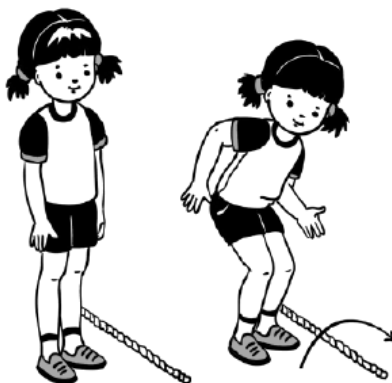
4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на груди.

1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног;

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

6. И. п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис.).



Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

