

Комплекс утренней гимнастики № 36

для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. – основная стойка, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

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

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, мяч на груди.

1 – присесть, мяч вперед;

2 – исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена;

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

5. Игра «Удочка».

6. Ходьба в колонне по одному.