

## Комплекс утренней гимнастики

для детей от 4 до 5 лет

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>1. Игра «Догони свою пару». Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.</p>	<p>1. Игра «Совушка».</p>	<p>1. Игра «Огуречик, огуречик...»</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всей площадке.</p>
<p><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, ру-</p>	<p><b>Упражнения с кубиком</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – стойка на коленях,</p>	<p><b>Упражнения с палкой</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)</p>	<p><b>Упражнения с обручем</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 – присесть, вынести обруч вперед; 2 – исходное положение (4–6 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1–обруч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться, коснуться</p>

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>ки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом;</p> <p>3 – опустить ногу, руки в стороны;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.</p> <p>1 – руки вперед, прогнуться;</p> <p>2 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;</p> <p>2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>кубик в правой руке.</p> <p>1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;</p> <p>2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.</p>	<p>5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку.</p> <p>1–2 – присесть;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка на груди.</p> <p>1 – правую ногу назад на носок, палку вверх;</p> <p>2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ободом пола;</p> <p>3 – выпрямиться, обруч вверх;</p> <p>4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному.</p>