

## Комплекс утренней гимнастики № 3 для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

### Упражнения с флажками

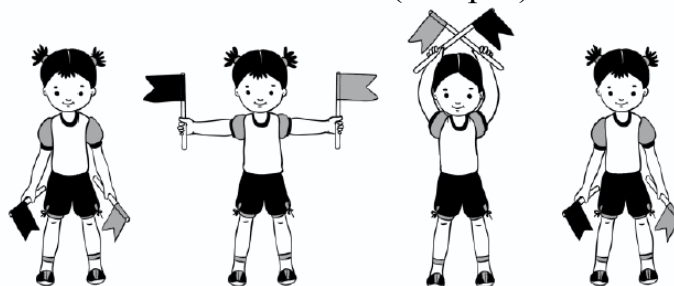
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – флажки вверх, палочки скрестить;

3 – флажки в стороны (рис.);

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



1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1–2 – присесть, флажки вперед;

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

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;

2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – наклон вперед, флажки в стороны;

2 – флажки скрестить перед собой;

3 – флажки в стороны;

4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.