

## Комплекс утренней гимнастики

для детей от 4 до 5 лет

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
1. Игра «По ровненькой дорожке».	1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.	1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.	1. Игра «Совушка».
<p><b>Упражнения с флажками</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, флажки внизу.</p> <p>1 – флажки в стороны;</p> <p>2 – флажки вперед, скрестить;</p> <p>3 – флажки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.</p> <p>1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками;</p> <p>2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч.</p> <p>1–2 – присесть, вынести флажки вперед;</p> <p>3–4 – исходное положение (5–6 раз):</p>	<p><b>Упражнения с мячом большого диаметра</b></p> <p>2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1 – мяч вперед;</p> <p>2 – мяч вверх, руки прямые;</p> <p>3 – мяч вперед;</p> <p>4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.</p> <p>1–2 – присесть, мяч вынести вперед;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p>	<p><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.</p> <p>1 – руки к плечам;</p> <p>2 – руки вверх;</p> <p>3 – руки к плечам;</p> <p>4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен;</p> <p>3 – выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;</p>	<p><b>Упражнения с кеглей</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку;</p> <p>3 – руки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке.</p> <p>1 – присесть, поставить кеглю на пол;</p> <p>2 – встать, выпрямиться;</p> <p>3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке.</p> <p>1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги;</p> <p>2 – выпрямиться, руки на пояс</p>

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.  1 – поднять флажки в стороны;  2 – наклониться вперед, скрестить флажки;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение (4–5 раз).  6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.</p>	<p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд).  6. И. п. – основная стойка, мяч внизу.  1 – правую ногу назад на носок, мяч вперед;  2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).  7. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.  8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).  5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.  1–2 – присесть, руки вынести вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).  6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.  1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8.  Повторить 2–3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3 – поворот вправо (влево), взять кеглю;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.  1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног;  2 – выпрямиться, руки на пояс  3 – наклон вперед, взять кеглю;  4 – исходное положение (5–6 раз).  6. И. п. – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.  7. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.</p>