

## Комплекс утренней гимнастики

для детей от 4 до 5 лет

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
<p>1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).</p>	<p>1. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.</p>	<p>1. Игра «Догони мяч». По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.</p>
<p><b>Упражнения с косичкой (скакалкой)</b></p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх, потянуться; 3 – косичку на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вперед;</p>	<p><b>Упражнения с кубиком</b></p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, кубик в правой руке. 1 – присесть, переложить кубик в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше;</p>	<p><b>Упражнения с обручем</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.</p>	<p><b>Упражнения с мячом большого диаметра</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать; 2 – вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 – поймать мяч;</p>

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
<p>3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.</p> <p>1 – поднять косичку вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы;</p> <p>3 – выпрямиться, косичку поднять вверх;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, косичка внизу.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, косичку вперед;</p> <p>2 – прыжком ноги вместе, косичку вниз.</p> <p>Выполняется на счет воспитателя 1–8; повторить 2–3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>2 – выпрямиться, руки на пояс</p> <p>3 – наклон вправо (влево), взять кубик;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке.</p> <p>1–наклон вперед, поставить кубик между пяток ног;</p> <p>2 – выпрямиться, руки на пояс</p> <p>3 – наклон вперед, взять кубик левой рукой;</p> <p>4 – исходное положение, кубик в левой руке (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>7. Игра «Совушка».</p>	<p>1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча;</p> <p>2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.</p> <p>7. Игра «Кто ушел?»</p>	<p>4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе.</p> <p>6. Игра «Удочка».</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>