

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

1. Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1 – согнуть руки, мяч на грудь;

2 – мяч вверх;

3 – мяч на грудь;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.

1 – присесть, мяч вынести вперед;

2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди.

1 – наклон к правой ноге;

2–3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;

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

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.