

## Комплекс утренней гимнастики № 5

### для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### Упражнения с кубиками

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

1 – кубики в стороны;

2 – кубики вверх;

3 – кубики в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

1 – присесть, положить кубики на пол;

2 – встать, руки на пояс;

3 – присесть, взять кубики;

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

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;

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

5. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклониться, взять кубики;

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

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.