

Комплекс утренней гимнастики № 6
для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

2. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу.

1 – поднять косичку вперед;

2 – вверх;

3 – вперед;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.

1 – поднять косичку вперед;

2 – присесть, руки прямые;

3 – встать, косичку вперед;

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

4. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу.

1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые.

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

5. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях.

1 – поднять косичку вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше;

3 – выпрямиться, косичку вверх;

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

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.