

Комплекс утренней гимнастики № 7 **для детей от 4 до 5 лет**

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она производит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.

1 – руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклон вперед;

2 – выпрямиться (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – присесть;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;

3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Найдем лягушонка».