

Комплекс утренней гимнастики № 8 для детей от 4 до 5 лет

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.

1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него;

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

3. И. п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.

1 – присесть, взять обруч хватом с боков;

2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса;

3 – присесть, положить обруч (рис.);

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



4. И. п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.

1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх;

2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча;

3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя;

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

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

7. Игра «Угадай, кто кричит».