

Комплекс утренней гимнастики № 9

для детей от 4 до 5 лет

1. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий – кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей – чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

1 – палку вверх, потянуться;

2 – сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 – палку вверх;

4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч.

1 – присесть, палку вперед;

2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение.

То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.