

***КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ
для детей 4-5 лет***



АПРЕЛЬ

Комплекс 1

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — поднять флажки в стороны;

2 — флажки вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

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

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;

2 — свернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).



Комплекс 2

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

Упражнения с кеглей

И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 — поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 — присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

3. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).



Комплекс 3

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.

1-2 — поднять палку вверх, потянуться;

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

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 — палку на грудь;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку на грудь;

4 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.

1 — палку вверх;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1 — наклон вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).



Комплекс 4

Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку;

3 — руки в стороны;

4 — опустить руки вниз (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — наклон к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой;

4 — исходное положение.

То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — присесть, вынести мяч вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;

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

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

3. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

