

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



# МАЙ

## Комплекс 1

Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

Упражнения без предметов

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется



## **Комплекс 2**

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками

И. п. — основная стойка, кубики внизу.

1 — кубики вперед;

2 — кубики вверх;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног;

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

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

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться;

3 — поворот влево, поставить кубик;

4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик;

6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

И. п. — основная стойка, кубики у плеч.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед;

3-4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

3. Ходьба в колонне по одному.



### **Комплекс 3**

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врасыпную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы.

1 — косичку на грудь;

2 — косичку вверх;

3 — косичку на грудь;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

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

И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди.

1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20);

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

И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

3. Игра малой подвижности по выбору детей.



#### **Комплекс 4**

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

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

И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Ходьба в колонне по одному.

