

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



СЕНТЯБРЬ

Комплекс 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

Упражнения без предметов

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.



Комплекс 2

1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

Упражнения с обручем

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево) вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флаг) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флаг) автомобили останавливаются.

3. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.



Комплекс 3

1.Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длиной 3 м).

Упражнения с флагжками

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флагжки внизу. 1 — флагжки в стороны; 2 — флагжки вверх, палочки скрестить; 3 - флагжки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флагжки внизу 1-2— присесть, флагжки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флагжки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флагжки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флагжки внизу. 1 — наклон вперед, флагжки в стороны; 2 — флагжки скрестить перед собой; 3 — флагжки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флагжки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному, оба флагжка в правой руке подняты над головой.



Комплекс 4

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

