

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



### **Комплекс 1**

**1.** Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### **Упражнения с кубиками**

*И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

*И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

*И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

*И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

*И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

**3.** Ходьба в колонне по одному.





## **Комплекс 2**

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

### **Упражнения с косичкой (короткий шнур)**

*И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

*И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

*И. п.* — стойка на коленях, косичка внизу. 1-2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

*И. п.* — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

*И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

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

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



### **Комплекс 3**

**1.** Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

### **Упражнения без предметов**

*И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

*И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).

*И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

*И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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





#### **Комплекс 4**

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

Упражнения с обручем

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).

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. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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).

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).

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

Игра «Угадай, кто кричит».

