

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



НОЯБРЬ

Комплекс 1

Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) 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 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и 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, который ведет мышек.

Упражнения с палкой

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).

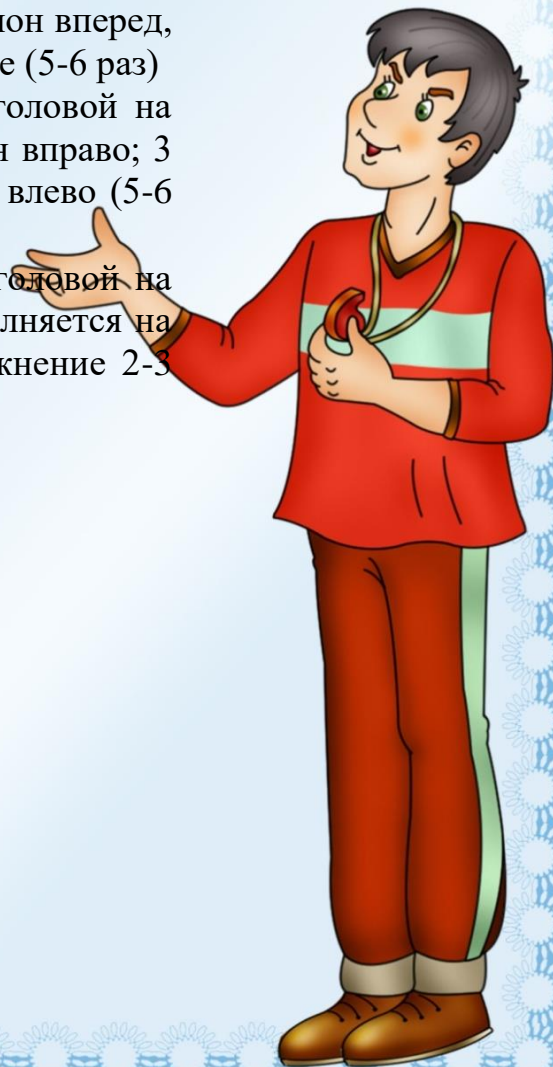
И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз)

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз)

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).

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.

3. Ходьба в колонне по одному.



Комплекс 2

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

3. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.



Комплекс 3

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото.

Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки.

Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

3. Игра «Найдем лягушонка».



Комплекс 4

Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

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

1 — флажки в стороны;

2 — флажки вверх, руки прямые;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

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

1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны;

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

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

1 — флажки в стороны;

2 — наклон вперед, скрестить флажки;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

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

