

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



# ЯНВАРЬ

## *Комплекс 1*

Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.



## **Комплекс 2**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врасыпную.

Упражнения с кеглей

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке.

1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону;

2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.

То же влево (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

1 — наклон вперед, поставить кеглю между пяток;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять кеглю;

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

И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

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

3. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.



### **Комплекс 3**

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

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

1 — обруч вперед;

2 — обруч на грудь;

3 — обруч вперед;

4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;

2 — встать, поднять обруч до пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

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

1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

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.



## **Комплекс 4**

Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).

Упражнения без предметов

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

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;

3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

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

И. п. — сидя руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;

2 — развести ноги в стороны;

3 — соединить ноги вместе;

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

И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

3. Ходьба в колонне по одному.

