

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



ФЕВРАЛЬ

Комплекс 1

Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза). Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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,

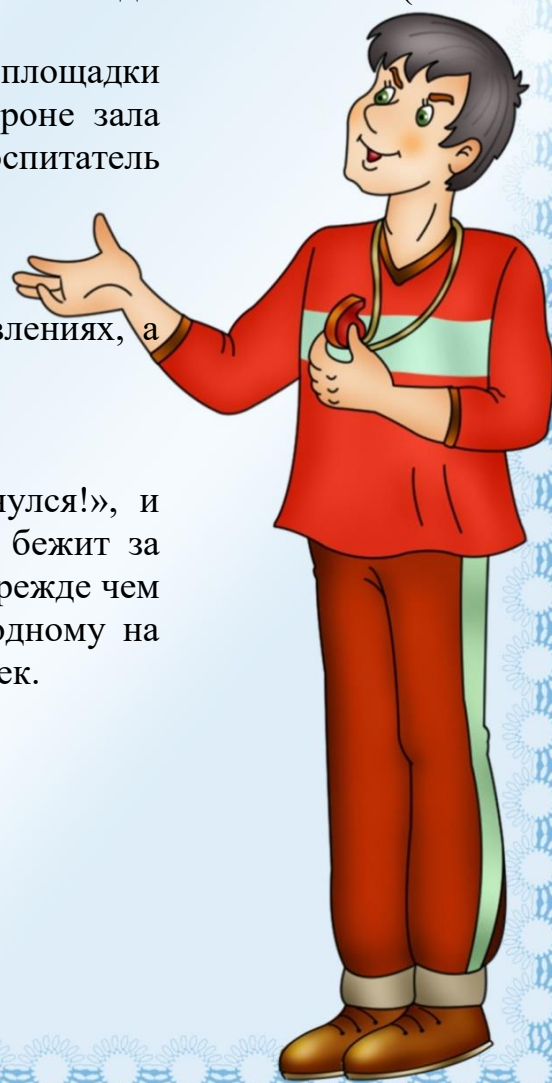
Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с воспитателя 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.



Комплекс 2

Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

Упражнения на стульях

И. п. — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.

1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков полнятся с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному.



Комплекс 3

Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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.



Комплекс 4

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.

1 — палку вверх, потянуться;

2 — сгибая руки, палку на грудь;

3 — палку вверх;

4 — палку вниз (6 раз).

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

1 — присесть, палку вперед;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;

3-4 — исходное положение.

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

3. Ходьба в колонне по одному.

