

Комплекс утренней гимнастики для детей 4 – 5 лет

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Упражнения с предметом (с флажками)

1. Ходьба и бег по кругу, на месте, с изменением направления, с остановкой по сигналу.

2. «ПОМАШИ».

И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.

3. «САМОЛЕТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ».

И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1 – поворот вправо. 2 – и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

4. «ПОСТУЧИ НАД ГОЛОВОЙ».

И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

5. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ».

И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз.

6. «ПОДСКОКИ».

И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза.

7. Ходьба на носках с дыхательными упражнениями.

Упражнения с предметом (с гимнастической палкой)

1. Ходьба и бег между предметами, не задевая их.

2. «ПОЛОЖИТЬ».

И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч. 1-4 – палку вперед - вниз, положить. 5-8 – и.п. То же, взять палку. Повторить 6 раз.

3. «ПРОКАТИ».

И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1-4 – наклон вперед, подальше. 5-8 – обратный путь. Повторить 5 раз.

4. «НОГИ ВРОЗЬ».

И.п.: то же, ноги упор, руки упор сзади, палка на полу впереди. 1 – правую ногу к концу палки. 2 – левую ногу к концу палки. 3-4 – и.п. То же, одновременное движение ног. Спину держать прямо. Повторить 5 раз.

5. «НАКЛОН».

И.п.: ноги на ширине плеч, палка опущена сзади. 1-2 – наклон вправо. 3-4 – и.п. Ноги не сгибать, спину держать прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. «ВДОЛЬ ПАЛКИ».

Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

7. «ВОКРУГ ПАЛКИ».

И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.

8. Ходьба по массажным дорожкам, по камешкам, по орехам, по гороху и т.п..