

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



ДЕКАБРЬ

Комплекс 1

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 с платочком

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.



Комплекс 2

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

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

И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.



Комплекс 3

Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

Упражнения без предметов

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

3. Игровое упражнение по выбору детей.



Комплекс 4

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

Упражнения с кубиками

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

1 — поднять кубики в стороны;

2 — кубики через стороны вверх;

3 — опустить кубики в стороны;

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

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

1 — наклониться вперед, положить кубики на пол;

2 — выпрямиться, руки вдоль туловища;

3 — наклониться, взять кубики;

4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному.

