

Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет

Комплекс №1

Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала.

Бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Перестроение в три колонны.

Упражнения.

1. И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.

1-2- поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши.

3-4- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение
(5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону.

3-4- вернуться в исходное положение. (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину.

1- поднять руки в стороны.

2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.

3- выпрямиться, руки в стороны.

4- вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

1-2- присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.

3-4- встать, вернуться в исходное положение (5раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №2

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Во время ходьбы команда: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.

После ходьбы переход на бег в чередовании.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с флажками.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

1-2- поднять флажки через стороны вверх, посмотреть на флажки.

3-4- опустить их через стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз.

1-2- поворот вправо (влево, флажки в стороны).

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

3. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки у груди.

1-2- наклон вперед, коснуться пола между носков ног.

3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1-2- присесть, коснуться палочками флажков пола.

3-4- встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №3

Ходьба в колонне по одному.

Бег, выполнение подскока.

Ходьба, перестроение в три колонны.

Упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

1- поднять мяч вперед.

2- мяч вверх, посмотреть на него.

3- мяч вперед.

4- вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вытянутых вперед.

1-2- поворот влево (вправо).

3-4- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

1-3- поднять левую (правую) ногу, согнутую в коленях, ударить 3 раза мячом о колено.

4- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

1-2- подняться в стойку на коленях, мяч вверх;

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

5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

1- поднять мяч вверх.

2- наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше.

3- выпрямиться, мяч вверх.

4- вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №4

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную.

Ходьба и бег проводятся в чередовании.

Построение в три колонны.

Упражнения с малыми обручами.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.

1- поднять обруч вперед.

2- обруч вверх.

3- обруч вперед.

4- опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стоя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

1- поднять обруч вверх.

2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.

3- выпрямиться, поднять обруч вверх.

4- вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди.

1-2- поворот вправо (влево, обруч в сторону, руки прямые.

3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение

(по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади.

1-2- развести ноги в стороны.

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

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.

1-2- присесть, обруч вверх.

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

6. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча, используя взмах рук в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.