

Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет.

МАЙ

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

Упражнения без предметов

- И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяткок ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Комплекс 34

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками

- И. п. — основная стойка, кубики внизу.
 - 1 — кубики вперед;
 - 2 — кубики вверх;
 - 3 — кубики в стороны;
 - 4 — исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.
 - 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног;
 - 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

- 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;
- 2 — выпрямиться;
- 3 — поворот влево, поставить кубик;
- 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик;
- 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

- И. п. — основная стойка, кубики у плеч.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед;

3-4 — исходное положение (5 раз).

- И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

3. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 36

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

- И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

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

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

- И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

- И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

2. Ходьба в колонне по одному.