

2021 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ]

КАРТотека

**[СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ
С 4 ДО 5 ЛЕТ]**

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна, учитель
(физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

В среднем возрасте расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для введения новых форм обучения: • дети способны посмотреть упражнения, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание; • простые движения ребята могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Если ходьба проводится под бубен, то ритм бубна — замедленный. Продолжительность бега — 20 секунд с замедлением темпа. В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, веревка, кубики, обручи, мяч. Увеличивается число упражнений без показа, выполняемых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие. Взрослый напоминает детям схему упражнения, последовательность его элементов. Например: «Поставили ноги по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились». Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные.

Разучивается техника движений. Ребенка приучают различать, запоминать и применять разные способы движений, становится возможным самоконтроль, внимательное прослеживание движения. Взрослый • показывает детям правильное положение корпуса во время выполнения упражнений для формирования осанки; • напоминает, когда удобнее совершать вдох и выдох; • следит, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - I

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 она (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.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — вернуться в *и. п.*
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — наклон вперед;
 - 2 — выпрямиться (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — присесть;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — *и. п.* (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.
 - 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;
 - 3-4 вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

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

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки
внизу. 1 — руки вперед;
2 — руки вверх;
3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни.
1-2 — присесть, обхватить колени
руками; 3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6
раз).
3. *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 — *и. п.* (6 раз).
4. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой.
1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по
коленям; 3-4 — *и. п.* (4-5 раз).
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение по выбору детей.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

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. воспитатель 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.

Упражнения с палкой

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

- 1 — палку вверх, потянуться;
- 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;
- 3 — палку вверх;
- 4 — палку вниз, вернуться в *и. п.* (4-6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч.

- 1 — присесть, палку вперед;
- 2 — *и. п.* (5-6 раз).

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

- 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться;
- 3-4 — *и. п.* (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

- 1 — шаг правой ногой вправо;
- 2 — наклон вправо;
- 3 — выпрямиться;
- 4 — *и. п.* То же влево (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах.

- 1 — прыжок ноги врозь;
- 2 — *и. п.*

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II

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

1. *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).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
 - 1 — присесть, палку вперед;
 - 2 — вернуться в *и. п.* (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.
 - 1 — палку вверх;
 - 2 — наклон вправо (влево);
 - 3 — палку вверх;
 - 4 — *и. п.* (6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
 - 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;
 - 3-4 — *и. п.* (6 раз).
6. *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.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

Упражнения с большим мячом

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

- 1 — поднять мяч на грудь;
- 2 — поднять мяч вверх, руки прямые;
- 3 — мяч на грудь;
- 4 — и. п. (5-6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

- 1 — поднять мяч на грудь;
- 2 — наклон к правой ноге;
- 3 — прокатить мяч к левой ноге;
- 4 — и. п. (5 раз).

3. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках.

1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

4. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

- 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен;
- 3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед.

Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II

Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.
Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться.
То же у левой ноги (по 4 раза).
3. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу.
Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
4. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в *и. п.* (4-6 раз).
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.
Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную.

Упражнения с кеглей

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, гантеля в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить гантелю в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — и. п. (4-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, гантеля в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, переложить гантелю в левую руку за левой ногой;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, кегля в правой руке.

1 — поворот вправо, отвести гантелю в сторону;

2 — выпрямиться, переложить гантелю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, гантеля в обеих руках перед собой.

1 — наклон вперед, поставить гантелю между пяток;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять гантелю;

4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, ноги прямые, гантеля в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить гантелю в левую руку;

3-4 — опустить ногу, вернуться в и. п. (4-6 раз).

7. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, гантеля на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг гантели в обе стороны с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному с гантелями в руках.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II

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

Упражнения с гантелями

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, гантели внизу.

- 1 — поднять гантели в стороны;
- 2 — гантели через стороны вверх;
- 3 — опустить гантели в стороны;
- 4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, гантели за спиной.

- 1 — наклониться вперед, положить гантели на пол;
- 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища;
- 3 — наклониться, взять гантели;
- 4 — *и. п.* (6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу.

- 1-2 — присесть, вынести гантели вперед, постучать 2 раза гантелями;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, гантели у плеч.

- 1-2 — поворот вправо (влево), положить гантели у носков ног;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, гантели на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – январь - I

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу.

- 1 — поднять косичку вперед;
- 2 — вверх;
- 3 — вперед;
- 4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.

- 1 — поднять косичку вперед;
- 2 — присесть, руки прямые;
- 3 — встать, косичку вперед;
- 4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка на коленях, косичка внизу.

- 1-2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые.
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, косичка на коленях.

- 1 — поднять косичку вверх;
- 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше;
- 3 — выпрямиться, косичку вверх;
- 4 — вернуться в *и. п.* (4-5 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.

Прыжки на двух ногах через косичку.

Игра «Автомобили».

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

Комплекс утренней гимнастики – январь - II

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой

1. *И. п.* — о. с., косичка внизу в двух руках за концы.
1 — косичку на грудь;
2 — косичку вверх;
3 — косичку на грудь;
4 — и. п. (5-6 раз).
2. *И. п.* — о. с., косичка внизу в двух руках.
1 — присесть, косичку вперед;
2 — и. п. (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.
1 — косичку поднять вверх;
2 — наклон вправо (влево);
3 — выпрямиться;
4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. *И. п.* — сидя ноги врозь, косичка на груди.
1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног;
3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. *И. п.* — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.
Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед.
Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - I

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

1. *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 — и. п. (4-6 раз).
2. *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).
3. *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).
4. *И. п.* — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.
 - 1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.
 - 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках;
 - 2 — выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - II

Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку;
 - 3 — руки в стороны;
 - 4 — опустить руки вниз (5-6 раз).
 2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
 - 1 — наклон к правой ноге;
 - 2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой;
 - 4 — *и. п.* То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).
 3. *И. п.* — *о. с.*, мяч в обеих руках внизу.
 - 1 — присесть, вынести мяч вперед;
 - 2 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).
 4. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
 - 1-2 — одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;
 - 3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).
 5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.
Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками.
- Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Комплекс утренней гимнастики – март - I

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку;
3-4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1 — присесть, положить кубик на пол;
2 — встать, убрать руки за спину;
3 — присесть, взять кубик в левую руку;
4 — встать, вернуться в *и. п.* (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке.
1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;
2 — вернуться в *и. п.*;
3 — поворот вправо (влево), взять кубик;
4 — вернуться в *и. п.* (4-5 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубик в правой руке.
1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги;
2 — выпрямиться, руки на пояс;
3 — наклониться, взять кубик в левую руку;
4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Комплекс утренней гимнастики – март - II

Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиками

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.
 - 1 — кубики в стороны;
 - 2 — кубики вверх;
 - 3 — кубики в стороны;
 - 4 — и. п. (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубики у плеч.
 - 1 — вынести кубики вперед;
 - 2 — наклониться, положить кубики у носков ног;
 - 3 — выпрямиться, руки на пояс;
 - 4 — наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. (6 раз).
3. *И. п.* — стойка на ширине ступни, кубики внизу.
 - 1 — присесть, кубики вперед;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, кубики у плеч.
 - 1-2 — поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - I

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.
 - 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него;
 - 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
 2. *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки вниз.
 - 1 — присесть, взять обруч хватом с боков;
 - 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса;
 - 3 — присесть, положить обруч;
 - 4 — встать, вернуться в и. п. (4-5 раз).
 3. *И. п.* — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.
 - 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх;
 - 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча;
 - 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя;
 - 4 — вернуться в и. п. (4-5 раз).
 4. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.
 - 1 — поворот туловища вправо (влево);
 - 2 — вернуться в и. п. (6 раз).
 5. *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.
- Игра «Угадай, кто кричит».

Комплекс утренней гимнастики – апрель - II

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
 - 1 — обруч вперед;
 - 2 — обруч на грудь;
 - 3 — обруч вперед;
 - 4 — и. п. (5-6 раз).
2. *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища.
 - 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;
 - 2 — встать, поднять обруч до пояса;
 - 3 — присесть, положить обруч на пол;
 - 4 — и. п. (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
 - 1 — поворот вправо (влево);
 - 2 — и. п. (5-6 раз).
4. *И. п.* — сидя, ноги врозь, обруч на груди.
 - 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;
 - 3-4 — и. п. (5-7 раз).
5. *И. п.* — стоя перед обручем, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

Игра «Автомобили».

Комплекс утренней гимнастики – май - I

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

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;
 - 3 — руки в стороны;
 - 4 — и. п. (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — и. п. (5-6 раз).
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе.
 - 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;
 - 2 — встать, вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади.
 - 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;
 - 2 — развести ноги в стороны;
 - 3 — соединить ноги вместе;
 - 4 — вернуться в и. п. (4-5 раз).
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
 - 1 — прыжком ноги врозь;
 - 2 — прыжком ноги вместе. (8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – май - II

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

1. *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 *и. п.* (6-7 раз).

2. *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 — *и. п.* (4-6 раз).

3. *И. п.* — стойка на коленях, руки у плеч.

- 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

- 1-2 — поднять прямые ноги вверх;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (5 раз).

5. *И. п.* — лежа на животе, руки прямые.

- 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх;
- 3-4 — *и. п.* (4-5 раз).

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.

- 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;
- 3-4 — вернуться в *и. п.* (5-6 раз).

Игра «Огуречик, огуречик...».