

КОМПЛЕКСЫ  
УТРЕННЕЙ  
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ ОТ 4-х ДО 5-ти  
ЛЕТ



## Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба и бег задания чередуются.

1) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, 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)

2) И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе  
1-руки в стороны  
2-наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног  
3-выпрямиться, руки в стороны  
4-исходное положение (6 раз)

3) И.п. – стойка на коленях, руки за головой  
1-поворот вправо (влево), отвести правую руку  
2-исходное положение (6 раз)

4) И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной.  
1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову  
3-4- вернуться в исходное положение (4-5 раз)

5) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе  
1-мах правой ногой вправо (влево)  
2-исходное положение (5-6 раз)

Бег и ходьба на месте.



## Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба и бег между кубиками (8-10 штук) поставленными на расстоянии 0,5 метров один от другого

1) И.п. – основная стойка: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики внизу

1-кубики вперёд

2-кубики вверх

3-кубики в стороны

4-исходное положение (5-6 раз)

2) И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч

1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног

2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

3) 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)

4) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики у плеч

1-2-присесть, вынести кубики вперёд

3-4-исходное положение (5 раз)

5) И.п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

Ходьба в колонне по одному



## Комплекс утренней гимнастики № 3

Ходьба и бег.

1) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках за концы

1-косичку на грудь

2-косичку вверх

3-косичку на грудь

4-исходное положение (5-6 раз)

2) И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках

1-присесть, косичку вперёд

2-исходное положение (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 исходное положение (5-6 раз)

4) И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на груди

1-2 наклон вперёд, коснуться носков ног

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

5) И.п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперёд Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах

Спокойная ходьба (20 сек)



## Комплекс утренней гимнастики № 4

Ходьба, по сигналу взрослого «Аист!» ребенок останавливается и встает на одной ноге, руки на пояс. На сигнал «Лягушки!» приседает. Бег.

1) И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч внизу.

1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх

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

2) И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу

1-поднять мяч вверх

2-наклон вправо (влево)

3-выпрямиться

4-вернуться в исходное положение (6 раз)

3) И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч на груди

1-присесть, мяч вперед

2-исходное положение (4-5 раз)

4) И.п. – лёжа 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)

5) Прыжки вокруг мяча. Спокойная ходьба .



## Комплекс утренней гимнастики №5

Ходьба. Бег.

1) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью.

1-руки в стороны.

2-вернуться в исходное положение.

2) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон вперёд.

2-выпрямиться. (5-6 раз)

3) И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-руки в стороны.

2-присесть.

3-выпрямиться, руки в стороны.

4-исходное положение. (5-6 раз)

4) И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-2-подняться на носки, руки за голову, локти в стороны.

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

Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.



## Комплекс утренней гимнастики № 6

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

1) И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1-кубики в стороны.

2-кубики вверх.

3-кубики в стороны.

4-исходное положение. (5-6 раз)

2) И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

1-присесть, положить кубики на пол.

2-встать, руки на пояс.

3-присесть, взять кубики.

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

3) И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.

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

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

4) И.п. – стоя сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1-наклон вперёд.

2-выпрямиться, руки на пояс.

3-наклониться, взять кубики.

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

5) И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.

Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба.

