

Комплексы утренней гимнастики для детей 2-4 лет
Вариант 1

1. «ИГРАЕМ»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: помахать, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПЕРЕДАЙ ЛЕНТОЧКУ»

И. п.: ноги врозь, ленточка опущена.

Выполнение: помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться
переложить в другую руку, вернуться в и.п.

Повторить: 3-4 раза.

3. «СОГНИ НОГИ»

И.п.: сидя, ноги вперед, ленточка между ног.

Выполнение: согнуть ноги, выпрямить, не задевая ленточки.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЛЕНТОЧКАМ ВЕСЕЛО»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточки опущены.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с взмахом ленточек.

Повторить: 3 раза.

Вариант 2

1. «ПОКАЖИ РУКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

Повторить: 5-7 сек., 3 раза.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Вариант 3

1. «ШАРИК»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п..

Повторить: 4 раза.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «вот».

Повторить: 5-6 раз.

3. «СПРЯЧ ГОЛОВУ»

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и. п..

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.