

# Комплекс утренней гимнастики на воздухе для детей 4-5 лет

## Упражнения без предметов

1. Исходное положение (далее – и.п.) – стойка на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2- отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3- вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4- вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 - поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2- выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

## Какова продолжительность утренней зарядки?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 10-12 для детей старшего школьного возраста.



## Комплекс ОРУ на свежем воздухе для средней группы:

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.

- 1) правую ногу назад на носок, руки за голову;
- 2) вернуться в исходное положение. То же - левой ногой. (6 раз)

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1) поворот вправо, правую руку вправо;
  - 2) вернуться в исходное положение.
- То же - влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

- 1) выпад правой ногой вперед.
  - 2-3) пружинистые покачивания;
  - 4) вернуться в исходное положение.
- То же - левой ногой. (6 раз)

4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс.

- 1-2) медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;
- 3-4) вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

- 1) руки в стороны;
  - 2) наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;
  - 3) выпрямиться, руки в стороны;
  - 4) вернуться в исходное положение.
- То же - к правой ноге. (6 раз)

6. И. п. — основная стойка : руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.