Рекомендации для родителей
по проведению утренней гимнастики возраст 4-5 лет

#СИДИМДОМА

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С МЯЧОМ

Вводная часть: ходьба друг за другом, широким и мелким шагом; легкий бег; ходьба обычная; взять мяч; построение в круг.

Основная часть:

Мячик поднимается,
Мячик опускается
Вот так славно у него
Это получается.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Выполнение: на счет 1 – руки с мячом поднять к груди; 2 – и.п., сказать «вниз». (Повторить 7 раз.)

Еще выше мячик наш
Теперь поднимается,
Еще лучше у него
Это получается.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Выполнение: на счет 1-2 –поднять руки с мячом вверх над головой, посмотреть на него, прогнув спинку; 3-4 – и.п. (Повторить 7 раз.)

Очень мы свой мячик любим
Приласкаем, приголубим.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Выполнение: на счет 1-2 – поднять руки с мячом к груди, погладить его, сказать «хороший»; 3-4 – и.п.

(Повторить 7 раз.)

Хочет мячик покататься,
Чтоб немножко размяться.

И.п. – сидя на полу, ноги широко расставлены, руки с мячом перед грудью. Выполнение: на счет 1-2 – наклон вперед, положить мяч на пол и прокатить вперед к себе; 3 – поднять мяч вверх; 4 – и.п. (Повторить 7 раз.)

Поднимается наш мяч
Выше-выше-выше,
Так поднимается он скоро
Даже выше крыши.

И.п. – сидя на пятках, руки с мячом внизу. Выполнение: на счет 1-2 – встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 3-4 – и.п. С каждым разом стараться поднять мяч все выше. (Повторить 6 раз.)

Заключительная часть: ходьба друг за другом.

Подготовила: инструктор по ФК
МБДОУ ДС «Весна» г. Волгодонска
Ничипоренко О.В.