

Комплекс утренней гимнастики № 10

для детей 5 – 6 лет

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

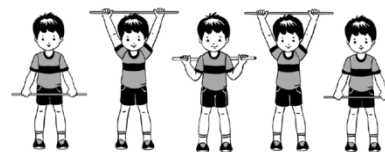
Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – опустить за голову, на плечи;

3 – палку поднять вверх; исходное положение.



3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу.

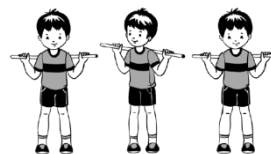
1–2 – присесть, палку вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).



6. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, палка внизу

1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».