

Комплекс утренней гимнастики № 11

для детей 5 – 6 лет

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

Упражнения с обручем

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1 – махом обруч вперед;

2 – махом обруч назад;

3 – обруч вперед;

4 – переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1–обруч вверх;

2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;

3 – прямо, обруч вверх;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1–2 – присесть, обруч вперед;

3–4 – исходное положение.

5. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;

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

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.