

Комплекс утренней гимнастики № 12 **для детей 5 – 6 лет**

1. Игра «Затейник».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

- 1 – правую руку к плечу;
- 2 – левую руку к плечу;
- 3 – правую руку вниз;
- 4 – левую руку вниз (4–5 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – руки в стороны;
- 2 – присесть, руки вперед;
- 3 – встать, руки в стороны;
- 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону;
 - 2 – исходное положение.
- То же влево (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

- 1 – руки в стороны;
 - 2 – мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом;
 - 3 – опустить ногу, руки в стороны;
 - 4 – исходное положение.
- То же левой ногой (4–6 раз).

6. Игра «Удочка»

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбы-

вает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

7. Ходьба в колонне по одному.