

Комплекс утренней гимнастики № 13

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

Упражнения с кубиком

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

1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;

2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – поворот вправо, взять кубик;

4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.

То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».