

Комплекс утренней гимнастики № 14

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны;

2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

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

1 – руки за голову;

2 – поворот вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;

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

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

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;

2 – исходное положение (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.