

Комплекс утренней гимнастики № 15 **для детей 5 – 6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

1 – присесть, уронить мяч, поймать его;

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

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;

3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;

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

6. И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.

1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;

2 – исходное положение (5–6 раз).

7. Игровое упражнение «Передай мяч!»

Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу).