

Комплекс утренней гимнастики № 16

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную,

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны;

2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

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

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямиться;

4 – вернуться в исходное положение.

То же влево (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;

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

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).

8. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.