

Комплекс утренней гимнастики № 17 **для детей 5 – 6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.

1 – палку вверх, потянуться;

2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;

3 – палку вверх;

4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди.

1–2 – присесть, палку вынести вперед;

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

4. И. п. – основная стойка, палка на груди.

1 – шаг вправо, палку вверх;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на плечах.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком ноги вместе.

На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».