

Комплекс утренней гимнастики № 18

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом

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

1–мяч на грудь;

2 – мяч вверх, руки прямые;

3 – мяч на грудь;

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

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди.

1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;

4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.

1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево (4–6 раз).

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

1 – присесть, мяч вынести вперед;

2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».