

Комплекс утренней гимнастики № 19 для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

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

1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;

2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение.

То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;

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

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

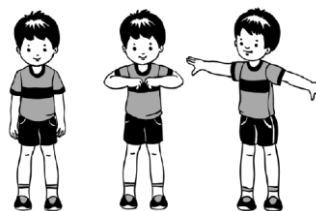
1 – согнуть руки перед грудью;

2 – поворот вправо, руки в стороны;

3 – выпрямиться, руки перед грудью;

4 – исходное положение.

То же влево (6 раз).



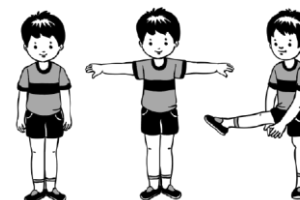
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;

2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3 – опустить ногу, руки в стороны;

4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).



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

1 – шаг вправо;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение.

То же влево (6–8 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

