

Комплекс утренней гимнастики № 1

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе;

1–2 – присесть, руки вынести вперед;

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

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

1 – шаг вправо, руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3–выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

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

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

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

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.