

Комплекс утренней гимнастики № 2

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

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

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.