

Комплекс утренней гимнастики № 3 для детей 5 – 6 лет

1. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

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

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

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

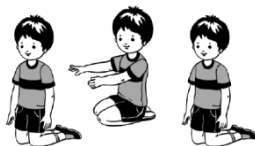
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (4–6 раз).



6. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол;



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

7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

8. Игра «У кого мяч?»

Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.