

Комплекс утренней гимнастики № 20

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – шаг вправо, скакалку вверх;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться, скакалку вверх;

4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, скакалка внизу.

1–2 – присесть, скакалку вперед;

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

7. Игра «Великаны и гномы».