

Комплекс утренней гимнастики № 21

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

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

1 – присесть;

2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса;

3 – присесть, положить обруч;

4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

1 – поворот туловища вправо;

2 – исходное положение.

То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.

1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;

3–4 – исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.

1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».