

Комплекс утренней гимнастики № 22

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу.

1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

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

1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

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

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

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

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

1 – мах правой ногой вперед;

2 – мах правой ногой назад;

3 – мах правой ногой вперед;

4 – исходное положение.

То же левой ногой (4–6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.