

Комплекс утренней гимнастики № 26

для детей 5 – 6 лет

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

Упражнения с обручем

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

1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок;

2 – исходное положение.

То же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1–2 – присесть, обруч вынести вперед;

3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 – обруч вверх;

2 – шаг вправо с наклоном вправо;

3 – приставить ногу, обруч вверх;

4 – вернуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху.

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–8 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.