

Комплекс утренней гимнастики № 27

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения со скакалкой

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

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

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

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.

1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».