

Комплекс утренней гимнастики № 28

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кеглями

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

1 – кегли в стороны;

2 – кегли вверх;

3 – кегли в стороны;

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

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

1 – кегли в стороны;

2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка;

3 – выпрямиться, руки на пояс;

4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение.

То же к левой ноге (4–6 раз).

4. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.

1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги;

2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;

3 – поворот вправо, взять кеглю;

4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди.

1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;

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



6. И. п. – основная стойка, кегли внизу.

1 – присесть, кегли вынести вперед;

2 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2–3 раза.



8. Ходьба в колонне по одному.