

Комплекс утренней гимнастики № 29
для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

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

1 – руки в стороны;

2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1 – поднять правую ногу назад-вверх;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правую руку вправо;

2 – вернуться в исходное положение.

То же влево (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе.

Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.