

Комплекс утренней гимнастики № 30
для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

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

1 – поднять палку на грудь;

2 – палку вверх;

3 – палку на грудь;

4 – исходное положение (6–7 раз).

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

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение.

То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка на плечах.

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

3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперед-вверх;

2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.