

Комплекс утренней гимнастики № 31 для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться, руки в стороны;

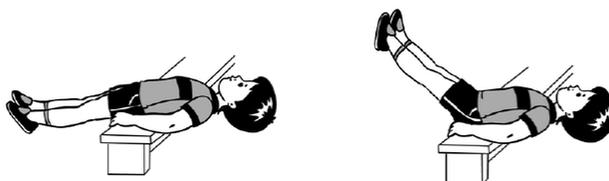
4 – вернуться в исходное положение (6 раз).



4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1–2 поднять прямые ноги вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).



5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой на скамейку;

2 – шаг левой ногой на скамейку;

3 – шаг правой ногой со скамейки;

4 – то же левой. Поворот кругом.

Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.