

Комплекс утренней гимнастики № 32
для детей 5 – 6 лет

1. Игра «Эхо».

Упражнения без предметов

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

1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны;

2 – исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;

4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки согнуть перед грудью;

2 – поворот вправо, руки развести в стороны;

3 – руки перед грудью;

4 – исходное положение.

То же в левую сторону (6 раз).

5. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;

2 – согнуть правую ногу, положить на колено;

3 – опустить ногу, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3–4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.