

## Комплекс утренней гимнастики № 33

### для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

#### Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклон к правой ноге;

2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;

4 – исходное положение.

То же к левой ноге (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках.

1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;

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

5. И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».