

Комплекс утренней гимнастики № 34
для детей 5 – 6 лет

1. Игра «Догони свою пару».

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

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

3–4 – исходное положение (6 раз),

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

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо, руки вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;

2 – вернуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.