

Комплекс утренней гимнастики № 35

для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

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

1 – флажки в стороны;

2 – флажки вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – шаг вправо, флажки в стороны;

2 – наклон вперед, скрестить флажки;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 – исходное положение.

То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у плеч.

1–2 – присед, флажки вперед;

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

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена;

3 – опустить ногу, флажки в стороны;

4 – исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком в исходное положение.

Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх;

2 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.