

Комплекс утренней гимнастики № 36
для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.

1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;

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

3. И. п. – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.

1 – присесть, кольцо вверх;

2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке.

1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;

2 – опустить ногу, руки вниз.

То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.

1 – прямые руки вперед;

2 – наклониться, коснуться кольцом пола;

3 – выпрямиться, кольцо вперед;

4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг левой ногой влево;

4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).

8. Игра «Фигуры».