

Комплекс утренней гимнастики

для детей 5 – 6 лет

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.</p>
<p>Упражнения с кеглями 2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – И. п. (5–7 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги 3–4 – выпрямиться, вернуться</p>	<p>Упражнения без предметов 2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И. п. (6 раз). 4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног 3 – выпрямиться, руки в сто-</p>	<p>Упражнения с кубиками 2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – И. п. (5–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше); 3–4 – наклониться, взять ку-</p>	<p>Упражнения с обручем 2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 – обруч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вертикально 2 – наклониться, коснуться ободом пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз). 5. И. п. – основная стойка,</p>

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>в исходное положение. То же влево (6 раз). 5. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны. 7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>роны; 4 – И. п. (5–7 раз). 5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз). 7. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – И. п. (5–7 раз). 8. Игра «Удочка».</p>	<p>бики, вернуться в исходное положение (5–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – И. п. (5–7 раз). 6. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза). 8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.</p>	<p>хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд. 7. Игра «Мышеловка».</p>