

Комплекс утренней гимнастики

для детей 5 – 6 лет

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении.</p> <p>Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба.</p> <p>Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.</p>
<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.</p> <p>1 – шаг вправо, мяч вверх;</p> <p>2 – приставить левую ногу;</p> <p>3 – шаг влево;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди.</p> <p>1 – мяч вверх;</p> <p>2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;</p> <p>4 – И. п. (6–7 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.</p> <p>1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;</p> <p>3–4 – И. п.</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения со скакалкой</p> <p>2. И. п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.</p> <p>1–2 – выпад вправо, скакалку вверх;</p> <p>3–4 – исходное положение.</p> <p>То же влево (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу.</p> <p>1–2 – присесть, скакалку вынести вперед;</p> <p>3–4 – И. п. (5–7 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка на груди.</p> <p>1 – скакалку вверх;</p> <p>2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног;</p> <p>3 – выпрямиться, скакалку вверх;</p> <p>4 – И. п. (5–7 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.</p> <p>1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову;</p> <p>3–4 – И. п. (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук;</p> <p>3 – выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение.</p> <p>То же к левой ноге (по 6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.</p> <p>1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги;</p> <p>3–4 – И. п.</p> <p>То же влево (по 5–6 раз).</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения с палкой</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу.</p> <p>1 – палку вверх;</p> <p>2 – опустить палку за голову на плечи;</p> <p>3 – палку вверх;</p> <p>4 – И. п. (5–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.</p> <p>1 – палку вверх;</p> <p>2 – наклон вперед, палку вперед;</p> <p>3 – выпрямиться, палку вверх;</p> <p>4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.</p> <p>1 – поворот туловища вправо (влево);</p> <p>2 – И. п. (6 раз).</p>

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>5. И. п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять ноги вверх, скакать мяч на живот и поймать его (5–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3–4 – исходное положение (5–7 раз). 7. Игра «Автомобили». Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».</p>	<p>5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза). 7. Игра «Угадай по голосу».</p>	<p>5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза). 7. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>5. И. п. – основная стойка, палку на грудь. 1–2 – присесть, палку вперед; 3–4 – И. п. (5–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – исходное положение. То же влево (5–7 раз). 7. Игровое упражнение «Фигуры». 8. Ходьба в колонне по одному.</p>