

Комплекс утренней гимнастики

для детей 5 – 6 лет

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	1. Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.	1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.
<p style="text-align: center;">Упражнения с обручем</p> 2. И. п. – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке. 1 – махом руки вперед, пере- положить обруч в левую руку; 2 – опустить руки; 3 – махом руки вперед, пере- положить обруч в правую руку; 4 – И. п. (4–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – наклониться вперед, кос- нуться ободом обруча пола; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И. п. (6 раз). 4. И. п. – основная стойка, об- руч хватом сверху перед но- гами. 1 – шаг правой ногой в обруч; 2 – шаг левой ногой в обруч; 3 – шаг правой ногой назад из	<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом малого диаметра</p> 2. И. п. – ноги слегка расстав- лены, мяч в обеих руках вни- зу. Броски мяча вверх (невы- соко) и ловля его двумя рука- ми. Темп произвольный. 3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – согнуть правую ногу в ко- лене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 – опустить ногу, мяч остае- тся в левой руке. То же левой ногой (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя ру- ками То же слева. Темп про- извольный.	<p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> 2. И. п. – стойка ноги на ши- рине плеч, руки к плечам. 1–4 – вращение рук вперед; 5–8 – вращение рук назад (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, ру- ки за головой. 1–2 – присесть, руки поднять вверх; 3–4 – И. п. (5–7 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ши- рине ступни, руки вдоль туло- вища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коле- ном; 2 – вернуться в исходное по- ложение. То же левой ногой (6–7 раз). 5. И. п. – основная стойка, ру- ки вдоль туловища. 1 – шаг правой (левой) ногой,	<p style="text-align: center;">Упражнения с флажками</p> 2. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – И. п. (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки впе- ред; 3–4 – И. п. (5–6 раз). 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – И. п. (6 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скре- стить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
<p>обруча; 4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз). 5. И. п. – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 – поворот вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – И. п. (5–7 раз). 7. И. п. – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза).</p>	<p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударя мячом о пол, и поймать мяч. Выполняется произвольно. 6. И. п. – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками). 7. Игра «Удочка».</p>	<p>руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз). 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 7. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–3 – прыжки на месте; 4 – прыжок с оборотом на 180°. Повторить несколько раз. 8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой. 7. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз). 8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.</p>