

Комплекс утренней гимнастики № 5
для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову;

2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – присесть, руки вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.