

Комплекс утренней гимнастики № 5
для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же влево (6–8 раз)

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

1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол);

2 – исходное положение.

Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 – исходное положение.

Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.