

**Комплекс утренней гимнастики № 6**  
**для детей 5 – 6 лет**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч вниз.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх;

3 – обруч вперед;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.

1 – присесть, обруч вынести вперед;

2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – обруч вверх;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

7. Игра «Автомобили».