

Комплекс утренней гимнастики № 7 для детей 5 – 6 лет

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 – мяч вверх;

2 – шаг вправо (влево);

3 – приставить ногу;

4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.

1–2 – присесть, мяч вперед;

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

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1 – мяч вверх, руки прямые;

2 – поворот вправо (влево);

3 – выпрямиться, мяч вверх;

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

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;

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

6. И. п. – основная стойка, мяч внизу.

1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30–40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным не из числа ранее пойманных.

7. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.