

Комплекс утренней гимнастики № 8 **для детей 5 – 6 лет**

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны;

2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху.

1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;

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

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (4–6 раз).

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

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, руки вниз.

Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. И. п. – основная стойка, руки вниз.

1–2 – руки через стороны вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.