

Комплекс утренней гимнастики для детей 5 – 6 лет

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Упражнения с предметом (со скакалкой)

- 1.** Ходьба и бег по кругу и на месте, с перешагиванием через шнуры.
- 2. И.п.:** (основная стойка) о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди. 2 – руки вверх. 3 – к груди. 4 – и.п.
Повторить 6-8 раз.
- 3. И.п.:** ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох. 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
- 4. И.п.:** (основная стойка) о.с. руки со скакалкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
- 5. И.п.:** ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад - вверх. 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз.
- 6. И.п.:** ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку. 3- 4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.
- 7. И.п.:** (основная стойка) о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
- 8. И.п.:** ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке.
Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.
- 9.** Ходьба с выполнением заданий руками (руки перед собой, руки на поясе, руки вынесены в стороны).

Упражнения с предметом (с мячом)

1. Ходьба и бег в среднем темпе, между предметами, с выполнением заданий («Аист», «Зайки», «Паучки», «Обезьянки»)
2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.
3. **И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох. 4 – и.п. – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз.
4. **И.п.:** о.с. руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
5. **И.п.:** сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
6. **И.п.:** сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх – выдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.
7. **И.п.:** ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.
8. Ходьба по кругу с дыхательными упражнениями.