

Комплекс упражнений для детей 5-6 лет

(с кубиком)

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке (6-7 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
6. Игра «Великаны и гномы». Ходьба по комнате, на сигнал взрослого: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

