

**Комплекс утренней гимнастики № 10**  
**для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения на гимнастической скамейке**

2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – сидя верхом, руки за головой.

1 – поворот вправо, руку в сторону;

2 – выпрямиться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой на скамейку;

2 – шаг левой ногой на скамейку;

3 – шаг со скамейки правой ногой;

4 – шаг со скамейки левой ногой.

Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед;

3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.