

Комплекс утренней гимнастики № 11

для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;

2 – исходное положение.

То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.

1 – руки вперед;

2 – выпад вправо, палку вправо;

3 – ногу приставить, палку вперед;

4 – исходное положение (6 раз).

То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 – поворот вправо;

2 – исходное положение.

То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые.

1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;

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

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1 – прыжком ноги врозь;

2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.

Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».