

Комплекс утренней гимнастики № 12
для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 – мяч вверх;

2 – мяч за голову;

3 – мяч вверх;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

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

1–2 – присесть, мяч вынести вперед;

3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Игра «Удочка».

8. Ходьба в колонне по одному.