

## Комплекс утренней гимнастики № 13

### для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

#### Упражнения без предметов

2 И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 – встать; руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

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

1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.