

Комплекс утренней гимнастики № 14

для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

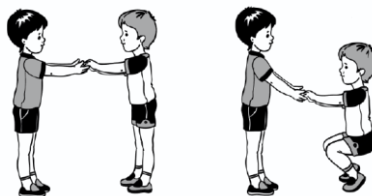
1 – руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера;



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

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1–2 – поочередно подниматься в положение сидя;

3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 – выпад вправо, руки в стороны;

2 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.