

Комплекс утренней гимнастики № 15

для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед;

2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх;

3 – палку вперед параллельно;

4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 – палку параллельно;

6 – исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1–2 – наклониться вперед, коснуться пола;

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

3. И. п. – основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 – шаг правой ногой вперед через палку;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг правой ногой назад через палку;

4 – шаг левой назад.

То же с левой ноги (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 – поднять палку вверх;

2 – наклониться вправо;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1–2 – присесть, развести колени врозь;

2–4 исходное положение (5–6 раз).

6. Игра «Угадай, кто позвал».