

**Комплекс утренней гимнастики № 17**  
**для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – руки вниз (8 раз).

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

1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

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

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – поворот туловища вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно.

На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».