

Комплекс утренней гимнастики № 18

для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3–4 – опустить руки через стороны.

То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой.

То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой,

4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.

То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 – присесть, кубик вперед, руки прямые;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 – руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 – руки вперед;

4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.