

## Комплекс утренней гимнастики № 19

### для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

#### Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;

2 – исходное положение, мяч в левой руке;

3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;

2 – выпрямиться;

3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».