

Комплекс утренней гимнастики № 1 для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

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

1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед;

3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

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

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (5–6 раз).

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

1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 – исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.