

Комплекс утренней гимнастики № 20

для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

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

1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок;

2 – исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

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

1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 – исходное положение.

3–4 – то же левой ногой (6 раз).

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

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

7. Игра «Эхо».