

Комплекс утренней гимнастики № 21
для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой

Дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.

1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок;

2 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 – веревку вверх;

2 – наклониться, положить веревку у носков ног;

3 – веревку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.

1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;

2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1 – поднять прямые ноги (угол);

2 – поставить ноги в круг;

3 – поднять ноги;

4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.