

## Комплекс утренней гимнастики № 22

### для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

#### Упражнения в парах

2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1–2 – руки через стороны вверх;

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

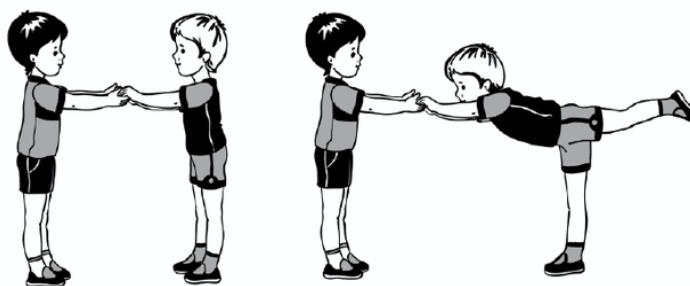
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены.

1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх;

2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).



5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1–2 – присесть, колени развести в стороны;

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

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

7. Игра «Летает – не летает».