

Комплекс утренней гимнастики № 23 **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки за головой.

1 – руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, руки в стороны;

2 – исходное положение;

3–4 – то же влево (6 раз).

3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;

2 – исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (8 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1–2 – поворот на спину;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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

1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком в исходное положение.

На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра «Удочка».