

Комплекс утренней гимнастики № 24

для детей 6 – 7 лет

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 – переложить мяч в правую руку за спиной;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – наклон вперед;

2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;

4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя;

3–4 – прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку.

То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;

2 – исходное положение.

То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.