

Комплекс утренней гимнастики № 25

для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2–3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – опустить скакалку за голову, на плечи;

3 – скакалку вверх;

4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться пола;

3 – выпрямиться, скакалку вверх;

4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вверх;

2 – вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.