

## **Комплекс утренней гимнастики № 26** **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.

### **Упражнения с обручем**

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу.

1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;

2 – вернуться в исходное положение.

3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.

1 – присесть, обруч в сторону;

2 – исходное положение, взять обруч в левую руку.

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

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 – поворот туловища вправо, руки прямые;

2 – исходное положение.

То же влево (8 раз).

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

1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;

3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает – не летает».