

## Комплекс утренней гимнастики № 27

для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

### Упражнения в парах

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

1 – поднять руки в стороны;

2 – руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка.

1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки;

2 – встать;

3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. – основная стойка.

1–2 – поворот туловища направо;

3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. – основная стойка.

1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;



3–4 – исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.