

Комплекс утренней гимнастики № 28 **для детей 6 – 7 лет**

1. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения с флажками

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

1 – правую руку в сторону;

2 – левую руку в сторону;

3 – правую руку вниз;

4 – левую руку вниз (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки вверх;

2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;

2 – вверх;

3 – флажки в стороны;

4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – исходное положение.

На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.