

Комплекс утренней гимнастики № 29
для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

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

1 – руки в стороны;

2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;

3–4 – то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол;

2 – исходное положение (по 6 раз);

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – мяч вверх;

2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3–4 – исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.