

Комплекс утренней гимнастики № 2 **для детей 6 – 7 лет**

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

Упражнения с малым мячом

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

1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3–4 – руки вниз в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;

2 – присесть, мяч переложить в левую руку;

3 – встать, руки в стороны;

4 – вернуться в исходное положение.

То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке.

1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.

То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;

3–4 – опустить ногу.

То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».