

## **Комплекс утренней гимнастики № 30** **для детей 6 – 7 лет**

### **1. Игра «По местам!»**

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

### **Упражнения с палкой**

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

1 – палку вперед;

2 – палку вверх;

3 – палку вперед;

4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди.

1 – наклониться вперед, положить палку на пол;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – наклон вперед, взять палку;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка внизу.

1–2 – присесть, палку вверх;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой.

1 – палку вверх;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 – поднять правую ногу назад-вверх;

2 – исходное положение;

3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.