

Комплекс утренней гимнастики № 31 для детей 6 – 7 лет

1. Игра «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 без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1–2 – поворот вправо, руки в стороны;

3–4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой.

1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.