

Комплекс утренней гимнастики № 32

для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка.

1 – шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 – исходное положение;

3–4 – то же влево (по 4 раза).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз.

1–2 – наклон вправо, руки за голову;

3–4 – исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.

1–2 – присесть, руки за голову;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вверх.

1–2 – поворот на живот, помогая себе руками;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».