

## Комплекс утренней гимнастики № 33

### для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

#### Упражнения с мячом большого диаметра

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

1 – мяч вперед;

2 – мяч вверх;

3 – мяч вперед;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 – наклониться вперед к правой ноге;

2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;

4 – исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;

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

5. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу.

1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка».