

Комплекс утренней гимнастики № 34

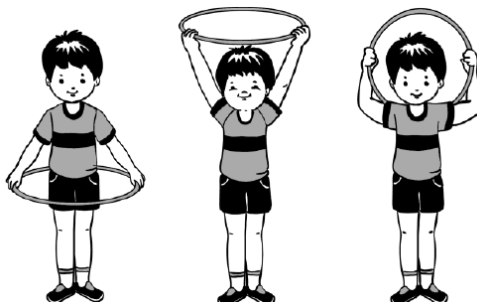
для детей 6 – 7 лет

1. Игра «Летает – не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину;



3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 – обруч вверх;

2 – наклониться вправо (влево);

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 – присесть, взять обруч хватом с боков;

2 – встать, обруч на уровне пояса;

3 – присесть, положить обруч на пол;

4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).