

## Комплекс утренней гимнастики № 35

### для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

#### Упражнения с флажками

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

1 – флажки в стороны;

2 – вверх;

3 – в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

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

1 – поворот вправо, взмахнуть флажками;

2 – вернуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

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

1 – флажки в стороны;

2 – присесть, флажки вперед;

3 – встать, флажки в стороны;

4 – исходное положение (7–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 – флажки в стороны;

2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – шаг вправо, флажки вверх;

2 – исходное положение.

То же влево (6–8 раз).

7. Игра «Не попадись».

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.