

Комплекс утренней гимнастики № 36

для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки к плечам;

2–4 – круговые движения рук вперед;

5–7 – то же назад;

8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 – поворот вправо, руки в стороны;

2 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;

3 – опустить ногу, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.