

## Комплекс утренней гимнастики

для детей 6 – 7 лет

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).</p>	<p>1. Игра малой подвижности «Эхо».</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег враспынную.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с короткой скакалкой</b></p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – И. п. (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3–4 – И. п. (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола;</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с малым мячом</b></p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – И. п. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1 – 4 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с кубиками</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – И. п. (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – И. п. (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у нос-</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).</p>

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – И. п. (4–5 раз). 5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1–2–поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3–4 – исходное положение. 6. И. п. – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. 7. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).</p>	<p>носки; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз). 5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево. 6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз). 7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой. 8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза). 5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 6. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза). 7. Игра «Угадай, чей голосок».</p>	<p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза). 6. Игра «Удочка». 7. Ходьба в колонне по одному</p>