

Комплекс утренней гимнастики № 3 для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

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

1 – руки вперед;

2 – поднять руки вверх;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;

3–4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног,

3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.