

Комплекс утренней гимнастики

для детей 6 – 7 лет

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.</p>
<p style="text-align: center;">Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – И. п. (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 4. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полустой на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1–2 – перехватывая палку, присесть;</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз. 3. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз. 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову;</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вперед, руки прямые; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – встать, вернуться в исходное положение.</p>

Комплекс 41	Комплекс 42	Комплекс 43	Комплекс 44
<p>3–4 так же, перехватывая палку в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.</p> <p>1 – палку вверх;</p> <p>2 – наклон вперед;</p> <p>3 – выпрямиться, палку вверх;</p> <p>4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху.</p> <p>1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;</p> <p>2 – исходное положение.</p> <p>Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой;</p> <p>3–4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.</p> <p>1 – поворот туловища вправо;</p> <p>2 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>6. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>7. И. п. – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1–8).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>3 – выпрямиться, руки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка.</p> <p>1 – руки в стороны;</p> <p>2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками;</p> <p>3 – опустить ногу, руки в стороны;</p> <p>4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка на колени руки на поясе.</p> <p>1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед;</p> <p>3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).</p> <p>6. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой на полу.</p> <p>1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).</p> <p>7. И. п. – основная стойка, мяч внизу.</p> <p>1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;</p> <p>2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>8. Игра «Лягушки».</p> <p>Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.</p> <p>9. Ходьба в колонне по одному.</p>

