

## Комплекс утренней гимнастики

### для детей 6 – 7 лет

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с гимнастической палкой</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх; 2 – палку вперед; 3 – полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз). 3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2–3 – 2 наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз). 4. И. п. – основная стойка, палка у груди. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед;</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 3 раза). 4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз).</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения в парах</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз). 3. И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание, разводя колени; 3–4 – исходное положение. 4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки внизу в замок. 1–2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 2 – исходное положение (6–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p>

Комплекс 45	Комплекс 46	Комплекс 47	Комплекс 48
<p>3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз). 5. И. п. – стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 3 раза). 6. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза). 7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки. 7. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).</p>	<p>1 – шаг вправо, руки в стороны 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз). 5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз). 6. Игра «Удочка». 7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>1 – руки вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – исходное положение. 5. И. п. – сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед; 2 – исходное положение (6–8 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком правая нога вперед, левая назад; 2 – исходное положение. Так попеременно на счет 1–8 (2 раза). 7. Ходьба в колонне по одному.</p>