

Комплекс утренней гимнастики № 4 **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.

1 – обруч вперед;

2 – обруч вверх, руки прямые;

3 – обруч вперед;

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

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 – поворот туловища вправо;

2 – исходное положение;

3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 – обруч вверх, посмотреть;

2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально;

3 – обруч вверх;

4 – исходное положение.

То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

1–7 – прыжки на двух ногах в обруче;

8 – прыжок из обруча.

Повернуться к обручу.

1–7 – прыжки перед обручем;

8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.