

## Комплекс утренней гимнастики № 6 для детей 6 – 7 лет

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

### Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.

1 – палку вверх;

2 – сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 – палку вверх;

4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – присесть, палку вперед;

3 – встать, палку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 – палку вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться пола;

3 – палку вверх;

4 – исходное положение (6 раз).



5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

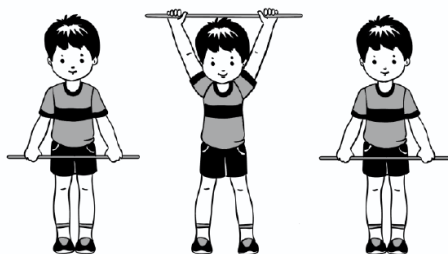
1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх;

3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком в исходное положение.



Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.