

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

1. Игра «Затейники».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке.

1–3 – мах правой рукой вперед-назад;

4 – переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.

1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;

2 – исходное положение;

3–4 – то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.

1 – обруч вверх;

2 – присесть;

3 – встать, обруч вверх;

4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.

1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;

2 – И. п., быстрым движением переложить обруч в левую руку;

3–4 – то же влево (5–6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.

1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять;

3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.

1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.