

Комплекс утренней гимнастики № 8 **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам.

1–4 – круговые движения руками вперед;

5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – шаг вправо;

2 – наклониться вправо;

3 – выпрямиться;

4 – исходное положение.

То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение.

То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги;

3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны.

1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 – исходное положение.

На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.