

## **Комплекс утренней гимнастики № 9** **для детей 6 – 7 лет**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

### **Упражнения с флажками**

2. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – флажки вверх, скрестить;

3 – руки в стороны;

4 – исходное положение (6–8 раз).

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

1 – флажки вверх;

2 – присесть, флажки вынести вперед;

3 – встать, флажки вверх;

4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1 – флажки в стороны;

2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;

3 – выпрямиться, флажки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;

2 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 – исходное положение.

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

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).