

Комплекс утренней гимнастики для детей 6-7 лет:

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук; перестроение в колонну по 3,4.

II. Упражнения без предметов.

1. «Поклонись головой».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «Зонтик».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 – наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 2-4 – и. п. (8 раз).

3. «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево

4. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.

5. «Наклоны – скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону.

6. «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

7. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на пояс.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередование с ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Качели»

Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Речёвка. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей.