**Комплекс утренней гимнастики для детей 6-7 лет**

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

 «Руки вверх»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны,

4- и. п. То же влево.

«Поворот в сторону» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

«Наклон вперёд»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .

1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.То же, но коснуться носка левой ноги.

«Ноги вверх»

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол); 2 - и.п.Плечи не проваливать.

 «Прыжки»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

**Комплекс утренней гимнастики для детей 6-7 лет**

I. Игра «Летает – не летает».

II. Упражнения с обручем

«Обруч вверх».

И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – и.п.

«Наклоны в стороны».

И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и.п.

«Приседания»

И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища;1– присесть, взять обруч хватом с боков;2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – и.п.

«Наклоны вперёд»

И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 – 4 –вернуться в и.п.

«Прыжки»

И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

III. Игра «Эхо» (в ходьбе).