

Комплекс для детей от 6 до 7 лет

1. **Ходьба.** Ходить по комнате с разным положением рук (вверх, в стороны, назад). Выполнять 30-40 секунд.
2. **«Петушок».** И. п.- стоя слегка расставив ноги. Поднять руки в стороны, затем сделать несколько хлопков перед грудью прямыми руками, развести их в стороны и опустить вниз. Повторить 3-5 раз.
3. **«Журавль на болоте».** И. п.- стоя пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднять согнутую в колене ногу повыше и сделать хлопок под коленом. Повторить 4-6 раз одной и другой ногой.
4. **«Катание на лыжах».** И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Руки, слегка согнутые в локтях, поднять вперед, на уровень плеч, пальцы сжать в кулаки. Наклонить туловище вперед, не опуская головы, согнуть колени и опустить руки вниз - назад; затем выпрямиться. Повторить упражнение 6-8 раз.
5. **«Пришей пуговицу».** И. п.- стоя ноги вместе, руки согнуты на уровне груди. Поочередно отводить руки в стороны, как бы прошивая материю иглой с ниткой. Повторить 8-10 раз в каждую сторону.
6. **«Вертушка».** И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Одну руку положить на противоположное плечо, другую заложить за спину. Поворачивать туловище направо и налево, свободно перебрасывая руки. Повторить 4-6 раз в ту и другую сторону.
7. **«Цапля».** И. п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, вытянуть ее вперед и опустить прямую на место. Повторить 4-6 раз одной и другой ногой.
8. **«Мельница».** И. п.- стоя ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонить туловище в левую сторону, одновременно поднять правую руку вверх. Затем выпрямиться, опустив руку, и повторить в другую сторону. Выполнять 2-а раза в каждую сторону.
9. **«Прыжки».** И. п.- стоя ноги вместе, руки на поясе. Передвигаться по комнате мелкими прыжками на двух ногах, слегка сгибая колени. Выполнять 20-30 секунд.
10. **Ходьба.** Ходить по комнате, делая руками хлопки впереди, вверху и сзади туловища. Выполнять 1-2 минуты.