**Утренняя гимнастика 6-7 лет**

*1 часть.* Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную.

*2 часть. Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3-4 – то же левой ногой (6 раз).
2. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – присед, руки за голову; 3 – подняться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).
5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1-8». Повторить 3-4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.