

Комплекс упражнений для детей 6-7 лет

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

