

Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной группы

Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Гимнастика начинается с разминки – ходьба, легкий бег (по 1 минуте)

Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

Завершается гимнастика ходьбой с контролем осанки (1 минута)

Комплекс № 1

Упражнения без предметов

- «Поклонись головой».И. П.: ноги вместе, руки на пояс. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «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.
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на пояс . 1-8 прыжки на двух ногах на месте

Комплекс № 2

Упражнения с малым мячом

- «Мяч вверх».И. П.: основная стойка, мяч в левой руке.1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;3- 4 – руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
- «Наклон вперед».И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
- «Приседания»
И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу.1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.. То же, мяч в левой руке.
- «Прокати мяч».И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке.1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.
- «Достань мяч».И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

Комплекс № 3

Упражнения без предметов

- «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.
- «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на пояс 1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.
- «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на пояс 1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.
- «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на пояс 1- наклон вправо, 2- наклон влево
- «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс 1- присесть, руки вперед, 2- и. п.
- «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

Комплекс № 4

Упражнения с флажками

- «Флажки вверх» И. П.: основная стойка, флажки внизу.1- руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны,руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – 4 – и.п.
- «Наклоны вперед».И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.
- «Достань флажки».И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

Комплекс № 5

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 пояс. 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 счёт 1-8. Пауза. Повтор.

Комплекс № 6

Упражнения с веревочкой

- «Веревочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу
1- веревочку вперед, 2 - вверх, 3- вперед, 4 - и. п.
- «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол.
2- встать, руки на пояс. 3 - наклон вниз, взять веревочку . 4- и. п.
- «Повороты» И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед
1- поворот вправо, 2 - и. п., то же в другую сторону
- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону
- «Полуприседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу
1- присесть, веревочка вперед, 2 - и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

Комплекс № 7

Упражнения с обручем

- «Обруч вверх – назад» И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди
1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки. 2- и. п., то же влево
- «Наклоны с обручем» И. П.: ноги на ширине плеч, обруч низу
1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п.
- «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков) 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п.
- «Покрути обруч» И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой) Круговые вращения обручем на талии

- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу.
Прыжки в обруч и из обруча

Комплекс № 8

Упражнения без предметов

- «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам
1- 4 – круговые движения руками вперёд . 5 – 8 - то же назад.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой.
1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.
- «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.
3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. То же к левой ноге.
- «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 9

Упражнения без предметов

- «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам
1- 4 – круговые движения руками вперёд . 5 – 8 - то же назад.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой.
1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.
- «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом.
3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. То же к левой ноге.
- «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 10

Упражнения на гимнастической скамейке.

- «Руки в стороны». И. П.: - сидя верхом на скамейке, руки на поясе
1– руки в стороны; 2 – руки за голову . 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

- «Наклоны». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки за головой; 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Шаг на скамейку». И.П. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повт.упр. (8)
- «Ноги вверх» И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1 – 2 поднять прямые ноги вверх-вперёд; 3-4 и.п.
- «Прыжки». И.П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

Комплекс № 11

Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх». И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.
- «Приседания». И.П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 – палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – и.п.
- «Выпад в сторону». И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.
- «Повороты». И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Ноги вверх». И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.
- «Прыжки». И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс № 12

Упражнения с мячом большого d

- «Мяч вверх». И.П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и.п.

• «Поймай мяч». И.П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

• «Повороты». И.П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

• «Броски мяча»

И.П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

• «Приседания». И.П.: основная стойка, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 – и.п.

Комплекс № 13

Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И.П.: ноги вместе, руки внизу. 1 – поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений; 2 – и.п.
- «Цапля достаёт лягушку из болота» И.П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1 – наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги; 2 – и.п., то же с левой рукой
- «Цапля стоит на одной ноге» И.П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны; 2 – и.п., то же с левой ногой
- «Цапля глотает лягушку» И.П.: сидя на коленях, руки внизу. 1 – подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2 – и.п.
- «Цапля стоит в камышах» И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п.
- «Цапля прыгает» И.П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-8 – прыжки на правой – левой ноге попеременно

Комплекс № 14

Упражнения в паре

- «Руки вверх». И.П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Приседания». И.П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1- 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.

- «Повороты». И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и. п.
- «Посмотри друг на друга» И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 – и. п.
- «Выпад в сторону» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и. п. То же влево.

Комплекс № 15

Упражнения с гимнастической палкой

- «Самолёт» И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.
- «Перешагни» И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

Комплекс № 16

Упражнения с верёвочкой

- «Верёвочку вверх» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, верёвку вверх; 2- опустить верёвку, вернуться в и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- 2 - присесть, верёвку вперед; 3 – 4 -и. п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2- наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4- и. п.

- «Достань верёвку» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и. п.
- «Прогибания» И. П.: лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, верёвку вынести вперёд; 2 – и. п.
- «Прыжки» И. П.: стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки ч/верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Рм/детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 17

Упражнения «Портные»

- «Ножницы» И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.
- «Челнок» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.
- «Швейная машина работает» И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1- поднять правое колено, 2- и. п. 3- поднять левое колено 4- и. п.
- «Тянуть резину» И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.
- «Колесо машины крутится» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- 8 круговые вращения прямыми руками (п.–вперед, левая– назад)
- «Иголлка шьёт – прыгает» И. П.: ноги вместе, руки внизу. На счёт 1-8 прыжки на месте. Пауза. Повтор.

Комплекс № 18

Упражнения с кубиком

- «Кубик вверх». И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1 – 2 – руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – 4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.
- «Повороты» И. П.: стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

- «Прыжки» И. П.: основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повтор.
- «Покажи кубик». И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в лев.руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в и.п.

Комплекс № 19

Упражнения с малым мячом

- «Переложить мяч» И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и. п., то же в другую сторону
- «Покажи мяч» И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке
1- отвести прям. руки назад, переложить мяч в лев.руку, 2- и. п.
- «Наклоны с мячом» И. П.: ноги на ш. п., руки в стороны, мяч в левой руке 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать, 2- и. п., то же влево
- «Положи мяч» И. П.: ноги на ш. ст., мячик в обеих руках внизу.
1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- наклон вниз, взять мяч, 4- и. п.
- «Переложить мячик» И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

Комплекс № 20

Упражнения без предметов

- «Ногу на носок» И. П.: основная стойка, руки внизу 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2- и.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2- вернуться в и.п.
- «Махи ногой» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- и.п.; 3 – 4 то же левой ногой.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо, правую руку

опустить вниз, левую поднять вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.

- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 21

Упражнения с верёвкой

- «Ногу на носок» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.
- «Наклон вперед» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклон-ся, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.
- «Повороты». И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.
- «Подними ноги». И. П.: сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги (угол); 2- поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и.п.
- «Достань верёвку». И. П.: лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

Комплекс № 22

Упражнения в паре

- «Руки вверх». И. П.: осн стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2– и. п.
- «Ласточка». И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены . 1 – 2 – поочередно поднимать ногу – ласточка, 3 – 4 – и.п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 - и. п.
- «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

Комплекс № 23

Упражнения «Самолеты»

- «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.
- «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)
- «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево
- «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.
- «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте
- «Самолеты приземлились».И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же л. ногой

Комплекс № 24

Упражнения с малым мячом

- «Переложить мяч» И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперед; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.
- «Прокати мяч» И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и.п. .Переложить мяч в левую руку. То же влево.
- «Ногу вверх» И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

Комплекс № 25

Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку на плечи». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
- «Наклоны вперед».И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.

- «Ногу вверх».И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 –поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 –4 - и. п.
- «Прогни спинку».И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.
- «Прыжки» .Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

Комплекс № 26

Упражнения с обручем

- «Обруч вверх».И.П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: осн стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 –и.п., взять обруч в л. руку. То же влево.
- «Повороты». И. П.: стойка ноги на шир. плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.
- «Обруч на колени». И. П.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1- 2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 – 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

Комплекс № 27

Упражнения в паре

- «Руки вверх».И.П.:осн. стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1- поднять руки в стороны; 2- руки вверх; 3– руки в стороны; 4 – и.п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3 – 4 - то же выполняет другой ребёнок.
- «Повороты».И.П.: основная стойка; 1 – 2 – поворот туловища направо; 3 – 4 – налево, не отпуская рук.
- «Ласточка».И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1 – 2 – поочередно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена– ласточка.

- «Качаем пресс» И. П.: сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1 – 2 – другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3 – 4 – и. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

Комплекс № 28

Упражнения с флажками

- «Флажок в сторону». И. П.: осн. стойка, флажки внизу. 1-п. руку в сторону; 2- л. руку в сторону; 3 – п. руку вниз; 4 – л. руку вниз.
- «Флажки вверх». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 – и.п.
- «Флажок в сторону». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в сторону; 2 – вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 29

Упражнения с малым мячом

- «Мяч в сторону» И. П.: осн стойка, мяч в п руке. 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в л руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, мяч в п руке. 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2 – и.п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в п руке. 1- мяч вверх; 2 – наклон вперёд, к п ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.
- «Ногу вверх» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – 4 – и.п.

Комплекс № 30

Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх» И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- палку вперёд; 2- вверх, посмотреть на нее; 3- вперёд; 4- и. п.
- «Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, палка на груди. 1- наклониться вперёд, положить палку на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперёд, взять палку; 4- и. п.

- «Приседания». И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- 2 – присесть, палку вверх; 3 – 4- и. п.
- «Наклоны в сторону» И. П.: стоя на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.
- «Ногу вверх». И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – лев. ногой.

Комплекс № 31

Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений; 2- и. п.
- «Цапля достаёт лягушку из болота» И. П.: ноги на ш. п., л рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться п рукой до носка ноги; 2- и. п., то же с л рукой
- «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене п ногу, руки в стороны; 2- и. п., то же с левой ногой
- «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши; 2- и. п.
- «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- наклон вправо (влево); 2- и. п.
- «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

Комплекс № 32

Упражнения «Мы дружим со спортом»

- «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)
- «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам; 2- и. п.
- «Боковая растяжка» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой; 2- и. п., то же в другую сторону
- «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину; 2- и. п. То же в другую сторону
- «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая; 2- и. п. То же влево
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

Комплекс № 33

Упражнения с мячом большого диаметра

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.
- «Наклоны». И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – верн. в и. п.
- «Прокати мяч». И. П.: стойка на коленях, мяч на полу. 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.
- «Поймай мяч». И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

Комплекс № 34

Упражнения с флажками

- «Флажки в стороны». И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 –вверх; 3 –в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты». И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 –и.п.
- «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.
- «Прыжки – не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

Комплекс № 35

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.

Комплекс № 36

Упражнения без предметов

- «Поклонись головой». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками». И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты». И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
- «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 л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик». И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

Комплекс № 37

Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку вверх». И. П.: стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1- поднять скакалку вперёд; 2 – скакалку вверх. 3 – скакалку вперёд; 4 – и.п.
- «Приседания». И.П.: осн. стойка, скакалка внизу; 1 – 2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3 – 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу 1- скакалку вверх; 2 – наклониться вперёд к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – и.п.

- «Ноги вверх».И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.1–2 поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3 – 4 – и.п.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки ч/короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

Комплекс № 38

Упражнения «Морские приключения»

- «Где корабль?» И. П.: осн. стойка, руки на поясе 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в др.сторону
- «Багаж» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.1- кисти рук сжать в кулаки, . 2- обе руки с усилием поднять в стороны, 3- опустить руки вниз, .4- и. п.
- «Мачта» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука вверх, над головой, . 2- и. п. .То же влево
- «Волны бьются о борт корабля» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-8- круговые вращения руками вперед и назад
- «Драим палубу» И. П.: ноги шире ширине плеч, руки внизу 1- наклон вперед, руки в стороны,2-6-махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7- руки в стороны, 8 - и. п.
- «А когда на море качка» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и. п. То же влево

Комплекс № 39

Упражнения с веревочкой

- «Веребочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу 1- веревочку вперед, 2- вверх, .3- вперед, 4- и. п.
- «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.
- «Повороты» И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед 1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону
- «Наклоны».И. П.: ноги на ширине плеч, веревочкаверху 1- наклон вправо, 2- и. п. То же в другую сторону
- «Полуприседания».И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу 1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п.
- «Прыжки».И. П.: ноги вместе, веревочка внизу Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

Комплекс № 40

Упражнения без предметов

- «Руки в стороны» И.П.: основная стойка, руки за головой. 1- поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1- 2 - присесть, руки вверх; 3 – 4 - и.п.
- «Наклоны вперед».И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- руки в стороны;2- наклониться к п. ноге; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же к л. ноге.

Комплекс № 41

Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх» И. П.: основная стойка, палка на груди хватом сверху 1- палку вверх, 2- палку за голову,3- палку вверх, 4- и. п.
- «Наклоны в сторону» И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- шаг вправо, палку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- и. п. То же влево
- «Приседания».И. П.: ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху 1- 2 - перехватывая палку, присесть,3 – 4 – так же, перехватывая палку в и.п.
- «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед;3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, палка внизу хватом сверху.1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – и.п. Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс № 42

Упражнения с обручем

- «Обруч вперед».И. П.: основная стойка, обруч в правой руке. . 1- 2 - обруч вперед, назад, при движении рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую; 3 - 4 – то же, обруч в левой руке.
- «Наклоны вперед».И. П.: основная стойка, обруч внизу.1- шаг вправо, обруч вертикально над головой;2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – и.п. То же шагом влево.

- «Приседания» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу; 1 – 2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; 3 – 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. То же влево
- «Ноги в обруч» И. П.: лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди; 1 – 2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 – 4 – сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п.
- «Прыжки».. И. П.: стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах в обруче, на счёт 8 прыжок из обруча. Повторить 2 раза.

Комплекс № 43

Упражнения без предметов

- «Хлопок вверху» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.
- «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.
- «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.
- «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1- наклон вправо, 2- наклон влево
- «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1- присесть, руки вперед, 2- и. п.
- «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

Комплекс № 44

Упражнения с мячом большого d

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.
- «Поймай мяч».И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его.. Выполняется в произвольном темпе.
- «Повороты».И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

- «Броски мяча» И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.
- «Приседания».И. П.: основная стойка, мяч внизу..1- 2 – присесть, мяч вынести вперед; 3 – 4 –и. п.

Комплекс № 45

Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх» И. П.: основная стойка, палка внизу хватом шире плеч 1- палку вверх, 2- палку вперед, 3- полуприсед, 4- и. п.
- «Наклоны вперед» И. П.: основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1- шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2- 3 – 2наклона вперед; 4- и. п. То же влево.
- «Приседания».И. П.: основная стойка, палка у груди .1- палку вверх, 2 – присесть, палку вперед; .3 –встать, палку вверх; 4- и. п.
- «Повороты» И. П.: стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – 4 -то же влево.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч.На счёт 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1 - 8.

Комплекс № 46

Упражнения без предметов

- «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1- 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх, 3- 4- и. п. То же влево.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову. 2-и.п.; 3 – 4 – то же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2- и. п.
- «Ноги вверх» И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в и.п.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

Комплекс № 47

Упражнения в паре

- «Руки в стороны».И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.1- руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2- и.п.; 3 – 4 – то же левыми ногами.
 - «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – поочерёдное приседание, разводя колени; 3 – 4 - и.п.
 - «Наклоны в стороны».И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки; 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх, 3 – приставить ноги, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.
 - «Ласточка».И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены .1 – 2 – поочерёдно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена– ласточка, 3 – 4 и.п.
- На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

Комплекс № 48

Упражнения без предметов

- «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки внизу в замок. 1- 2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; 3- 4- и. п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; 3 - 4 – вернуться в и.п..
- «Наклоны в стороны» .И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.1- руки вверх; 2-наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и.п.
- «Руки вперёд» И. П.: сидя на пятках, руки на поясе. 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперёд; 2 – и.п.
- «Прыжки».И. П.: основная стойка, руки на поясе.1 – прыжком правая нога вперёд, левая назад; 2 – и.п. И так попеременно на счёт 1 - 8.