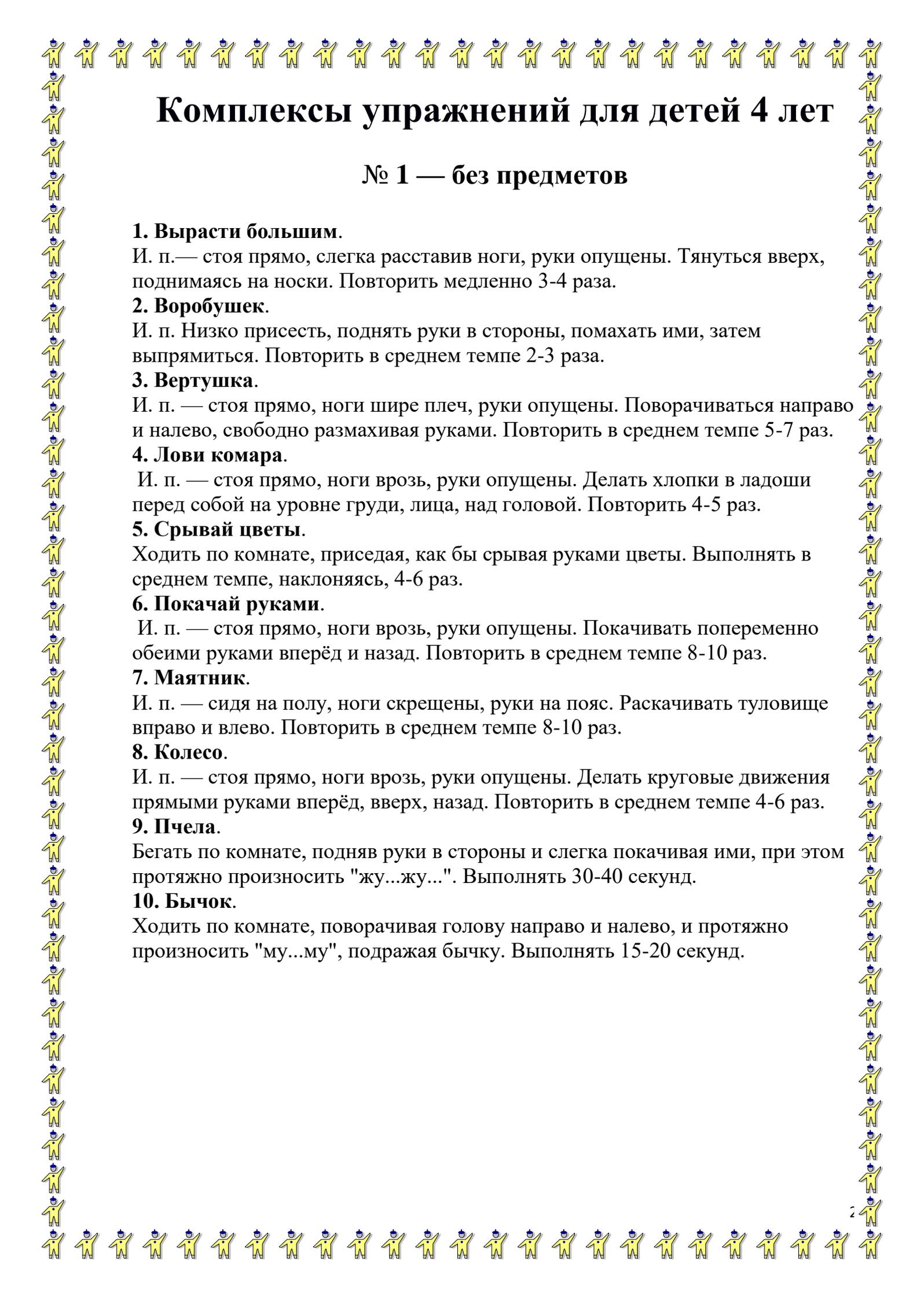


Комплексы упражнений
для детей 4-7 лет





Комплексы упражнений для детей 4 лет

№ 1 — без предметов

1. Вырасти большим.

И. п. — стоя прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки. Повторить медленно 3-4 раза.

2. Воробушек.

И. п. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

3. Вертушка.

И. п. — стоя прямо, ноги шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Повторить в среднем темпе 5-7 раз.

4. Лови комара.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой. Повторить 4-5 раз.

5. Срывай цветы.

Ходить по комнате, приседая, как бы срывая руками цветы. Выполнять в среднем темпе, наклоняясь, 4-6 раз.

6. Покачай руками.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Покачивать попеременно обеими руками вперед и назад. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.

7. Маятник.

И. п. — сидя на полу, ноги скрещены, руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево. Повторить в среднем темпе 8-10 раз.

8. Колесо.

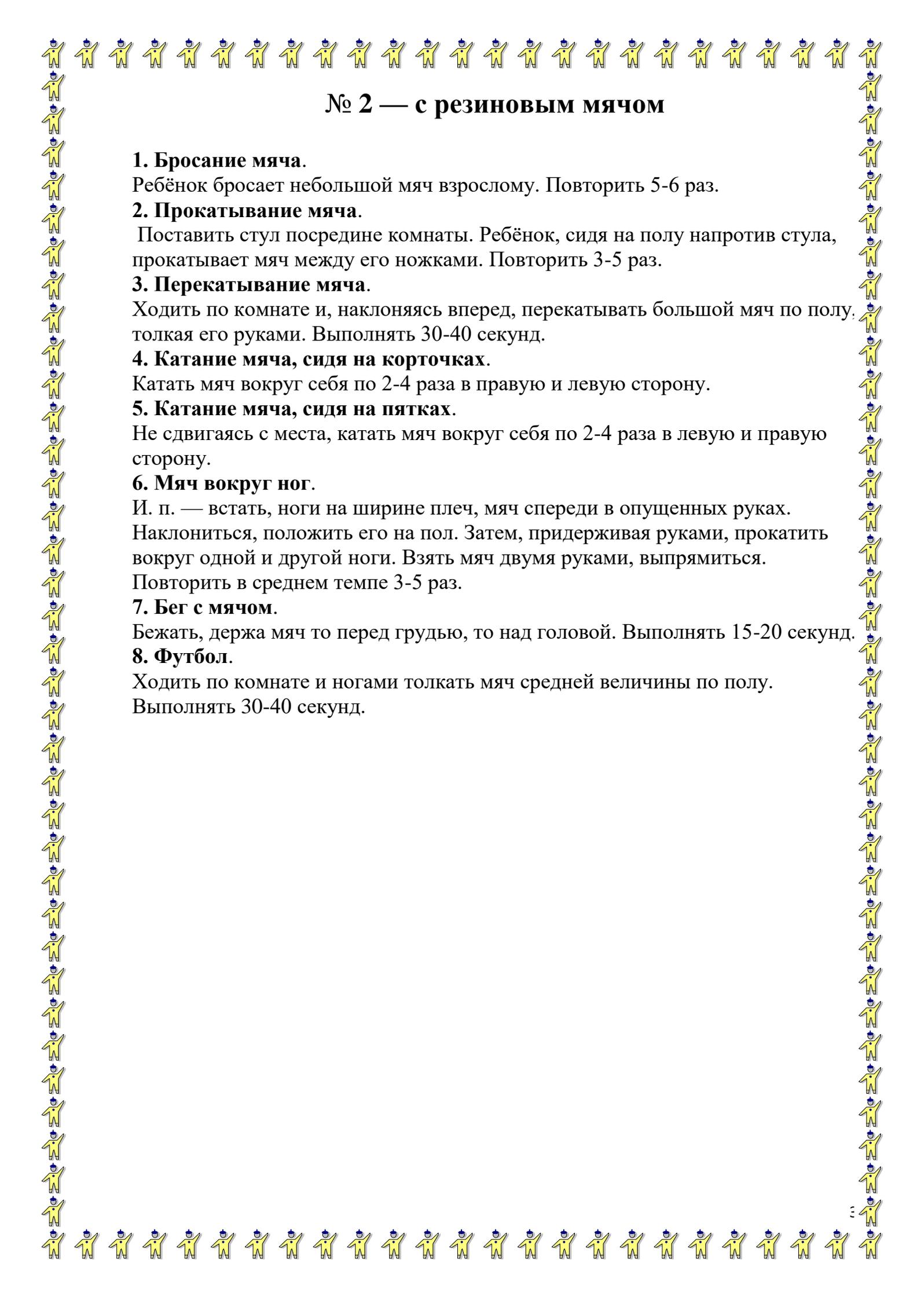
И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать круговые движения прямыми руками вперед, вверх, назад. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

9. Пчела.

Бегать по комнате, подняв руки в стороны и слегка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу...жу...". Выполнять 30-40 секунд.

10. Бычок.

Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му...му", подражая бычку. Выполнять 15-20 секунд.



№ 2 — с резиновым мячом

1. Бросание мяча.

Ребёнок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5-6 раз.

2. Прокатывание мяча.

Поставить стул посередине комнаты. Ребёнок, сидя на полу напротив стула, прокатывает мяч между его ножками. Повторить 3-5 раз.

3. Перекатывание мяча.

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками. Выполнять 30-40 секунд.

4. Катание мяча, сидя на корточках.

Катать мяч вокруг себя по 2-4 раза в правую и левую сторону.

5. Катание мяча, сидя на пятках.

Не сдвигаясь с места, катать мяч вокруг себя по 2-4 раза в левую и правую сторону.

6. Мяч вокруг ног.

И. п. — встать, ноги на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках.

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ноги. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

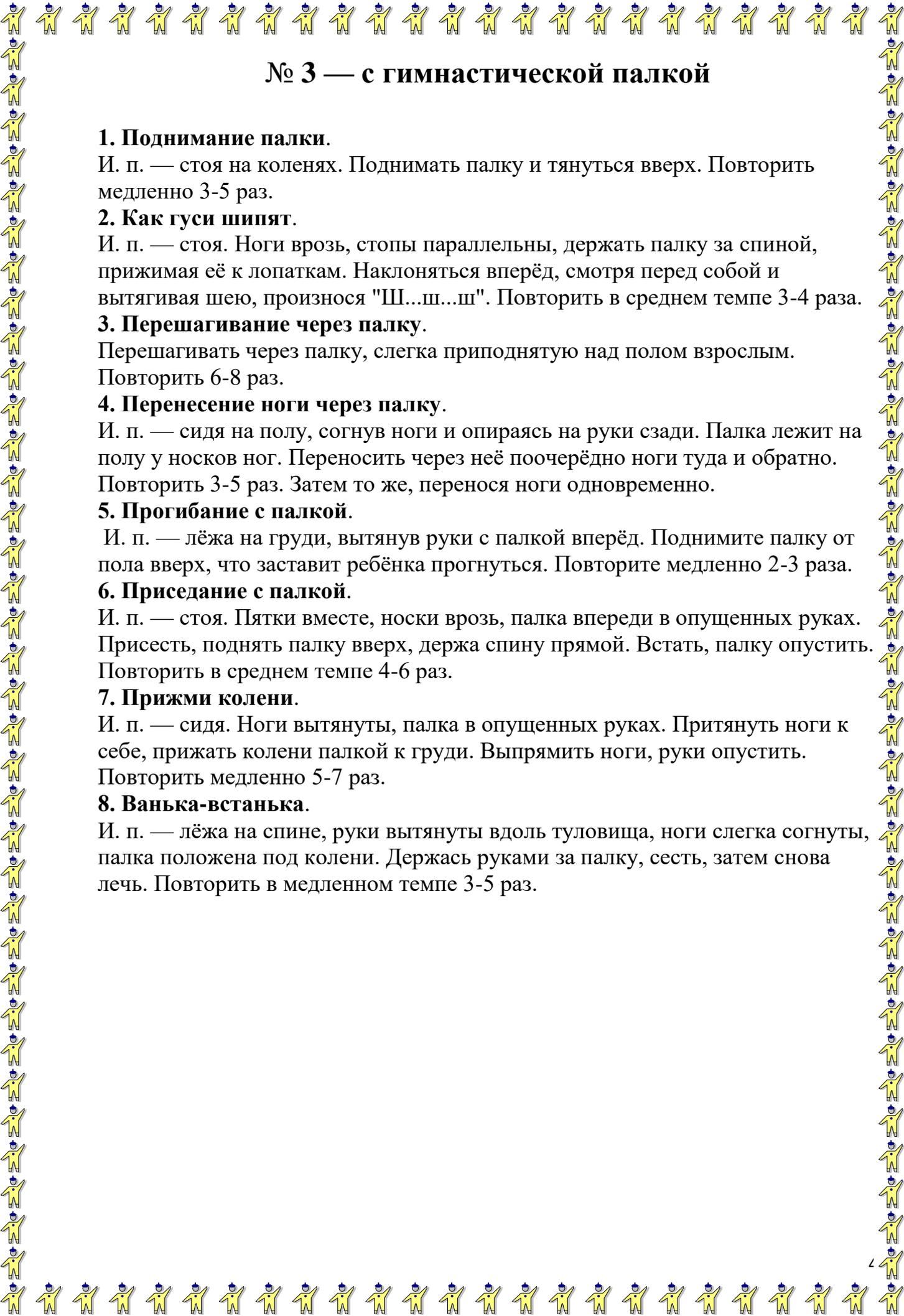
7. Бег с мячом.

Бежать, держа мяч то перед грудью, то над головой. Выполнять 15-20 секунд.

8. Футбол.

Ходить по комнате и ногами толкать мяч средней величины по полу.

Выполнять 30-40 секунд.



№ 3 — с гимнастической палкой

1. Поднимание палки.

И. п. — стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх. Повторить медленно 3-5 раз.

2. Как гуси шипят.

И. п. — стоя. Ноги врозь, стопы параллельны, держать палку за спиной, прижимая её к лопаткам. Наклоняться вперёд, смотря перед собой и вытягивая шею, произнося "Ш...ш...ш". Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

3. Перешагивание через палку.

Перешагивать через палку, слегка приподнятую над полом взрослым. Повторить 6-8 раз.

4. Перенесение ноги через палку.

И. п. — сидя на полу, согнув ноги и опираясь на руки сзади. Палка лежит на полу у носков ног. Переносить через неё поочерёдно ноги туда и обратно. Повторить 3-5 раз. Затем то же, перенося ноги одновременно.

5. Прогибание с палкой.

И. п. — лёжа на груди, вытянув руки с палкой вперёд. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребёнка прогнуться. Повторите медленно 2-3 раза.

6. Приседание с палкой.

И. п. — стоя. Пятки вместе, носки врозь, палка впереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

7. Прижми колени.

И. п. — сидя. Ноги вытянуты, палка в опущенных руках. Притянуть ноги к себе, прижать колени палкой к груди. Выпрямить ноги, руки опустить. Повторить медленно 5-7 раз.

8. Ванька-встанька.

И. п. — лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги слегка согнуты, палка положена под колени. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь. Повторить в медленном темпе 3-5 раз.



№ 4 — с флажками

1. Флажки вверх.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поднять прямые руки вперёд-вверх. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

2. Помаши флажками.

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Попеременно взмахивать одной рукой вверх, а другую руку отводить назад. Повторить 4-6 раз.

3. Спрячь флажки под стул.

И. п. — сидя на детском стуле, держа в одной руке флажки. Наклониться вперёд, положить флажки под стул, выпрямиться, спрятать руки за спину. Наклониться вперёд, взять флажки другой рукой, сесть прямо и помахать ими над головой. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

4. Разведи флажки.

И. п. — сидя на полу и скрестив ноги. Флажки в опущенных руках. Поднять прямые руки в стороны-вверх и, выпрямляя спину, посмотреть вверх. Повторить медленно 3-5 раз.

5. Покачайся с флажками.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Покачать туловищем вправо и влево, не опуская флажков. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

6. Флажки к плечам.

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками опущены. Согнуть руки к плечам, держа флажки вертикально, и опустить их вниз. Повторить в среднем темпе 7-10 раз.

7. Прыгни через флажки.

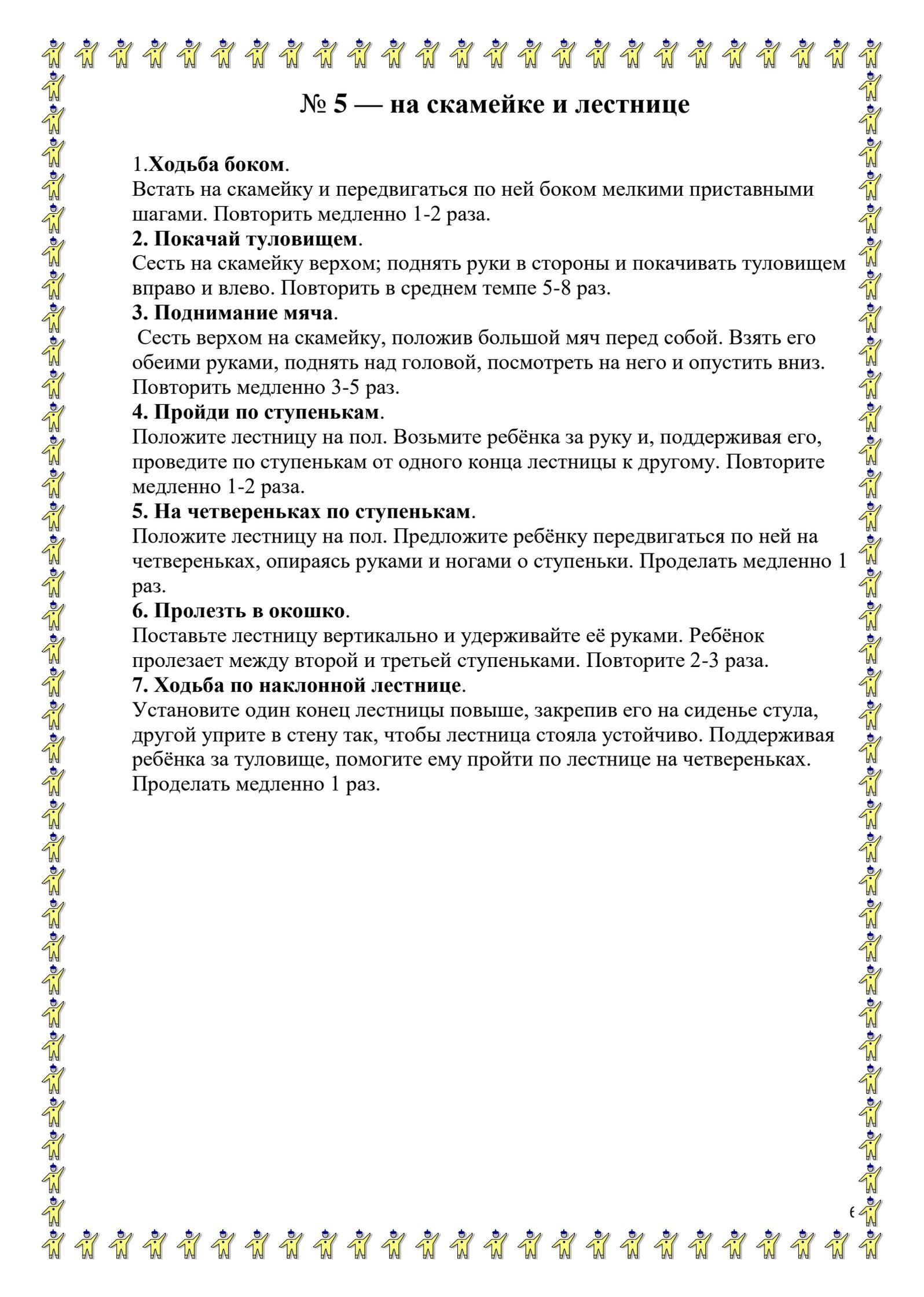
И. п. — стоя прямо, держа в руке свернутые флажки. Наклониться, положить флажки на пол у носков ног. Выпрямиться, перепрыгнуть через флажки, повернуться кругом, вновь перепрыгнуть через флажки. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

8. Скрещивание флажков вверху и внизу.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками разведены в стороны. Поднять прямые руки вверх, скрестить над головой и опустить их вниз, скрещивая перед собой. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

9. Повороты с флажками.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки с флажками опущены. Поворачиваться направо и налево, поднимая руки вперед. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.



№ 5 — на скамейке и лестнице

1. Ходьба боком.

Встать на скамейку и передвигаться по ней боком мелкими приставными шагами. Повторить медленно 1-2 раза.

2. Покачай туловищем.

Сесть на скамейку верхом; поднять руки в стороны и покачивать туловищем вправо и влево. Повторить в среднем темпе 5-8 раз.

3. Поднимание мяча.

Сесть верхом на скамейку, положив большой мяч перед собой. Взять его обеими руками, поднять над головой, посмотреть на него и опустить вниз. Повторить медленно 3-5 раз.

4. Пройди по ступенькам.

Положите лестницу на пол. Возьмите ребёнка за руку и, поддерживая его, проведите по ступенькам от одного конца лестницы к другому. Повторите медленно 1-2 раза.

5. На четвереньках по ступенькам.

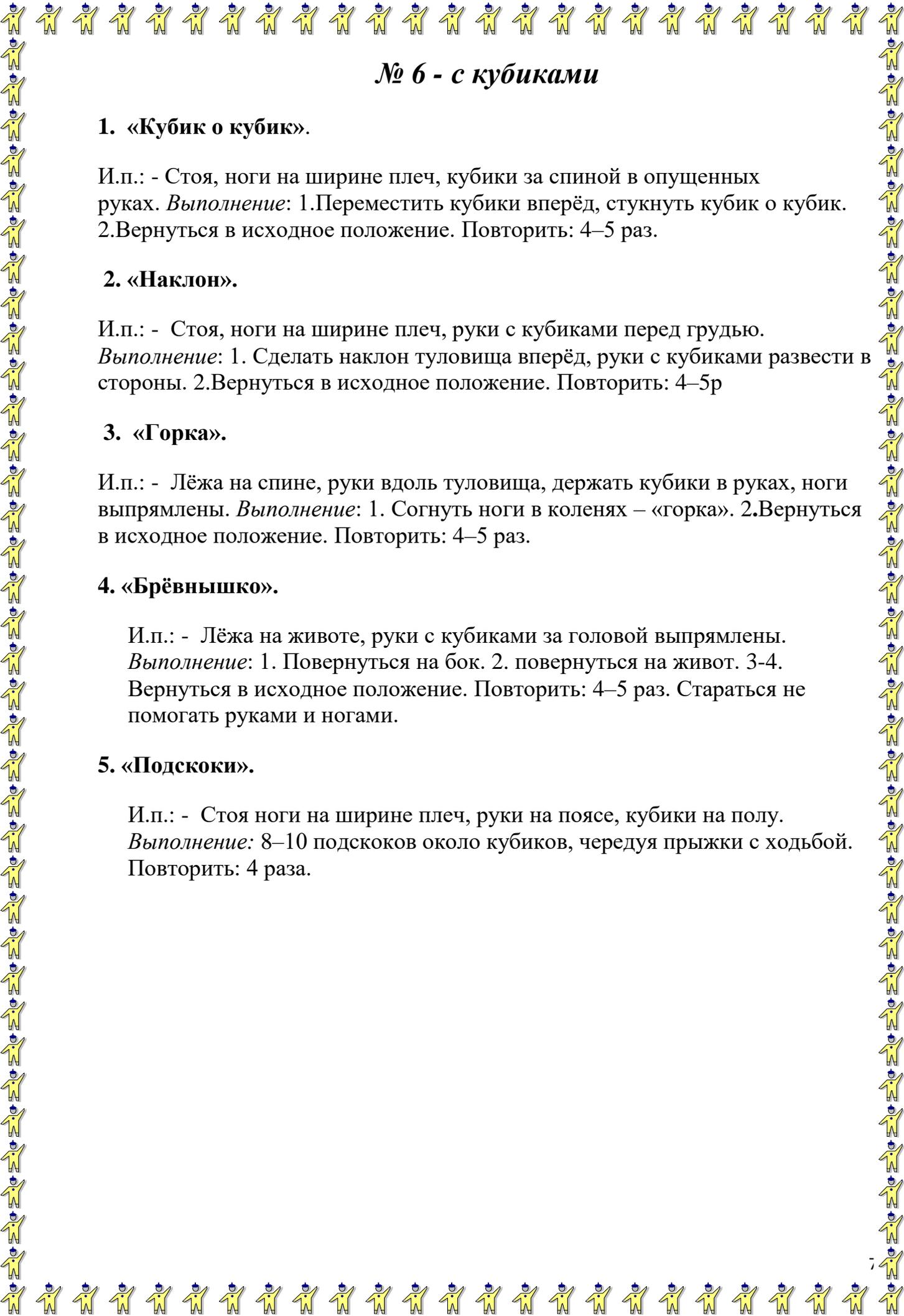
Положите лестницу на пол. Предложите ребёнку передвигаться по ней на четвереньках, опираясь руками и ногами о ступеньки. Прodelать медленно 1 раз.

6. Пролезть в окошко.

Поставьте лестницу вертикально и удерживайте её руками. Ребёнок пролезает между второй и третьей ступеньками. Повторите 2-3 раза.

7. Ходьба по наклонной лестнице.

Установите один конец лестницы повыше, закрепив его на сиденье стула, другой уприте в стену так, чтобы лестница стояла устойчиво. Поддерживая ребёнка за туловище, помогите ему пройти по лестнице на четвереньках. Прodelать медленно 1 раз.



№ 6 - с кубиками

1. «Кубик о кубик».

И.п.: - Стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной в опущенных руках. *Выполнение:* 1.Переместить кубики вперёд, стукнуть кубик о кубик. 2.Вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

2. «Наклон».

И.п.: - Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. *Выполнение:* 1. Сделать наклон туловища вперёд, руки с кубиками развести в стороны. 2.Вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5р

3. «Горка».

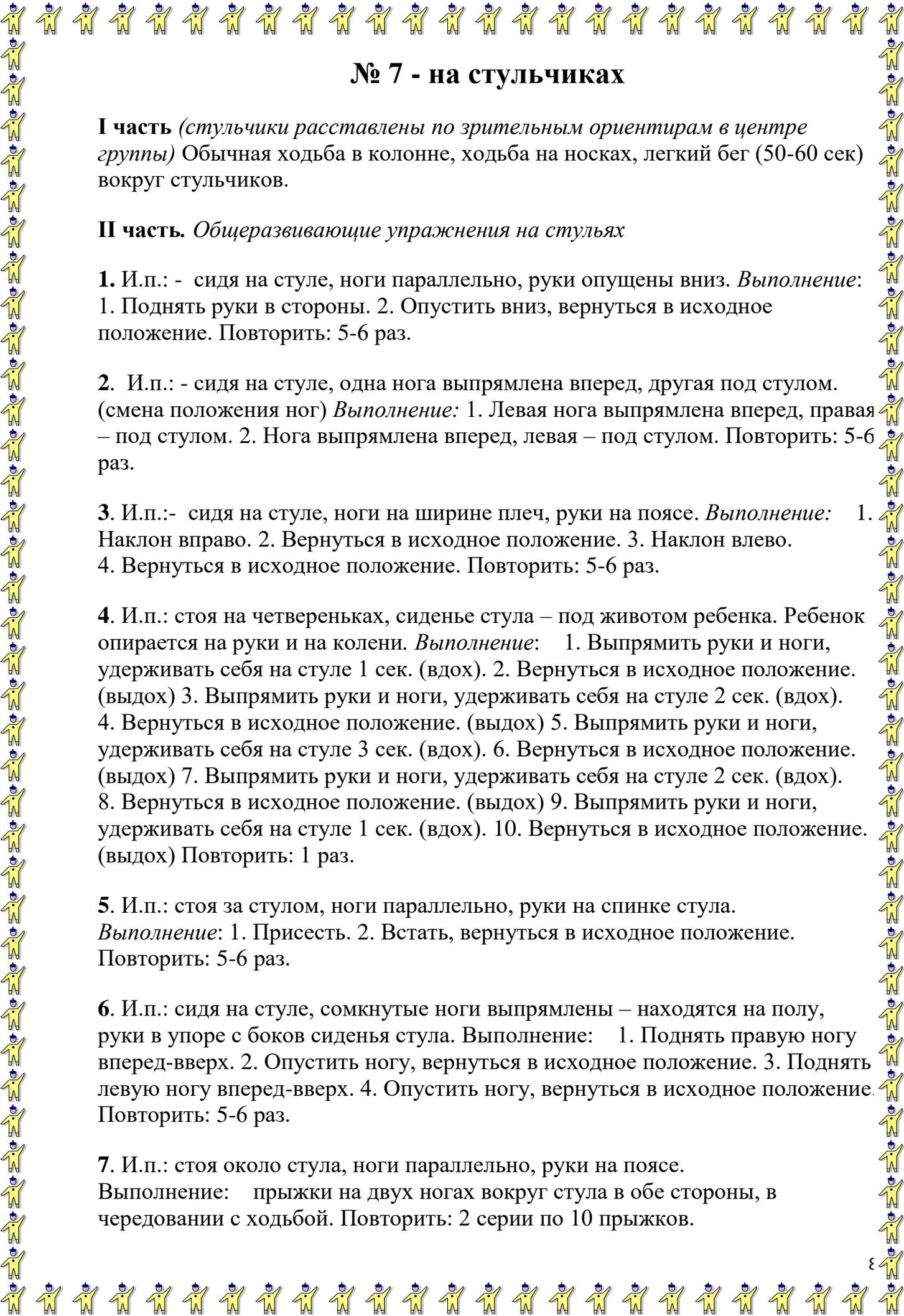
И.п.: - Лёжа на спине, руки вдоль туловища, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. *Выполнение:* 1. Согнуть ноги в коленях – «горка». 2.Вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

4. «Брёвнышко».

И.п.: - Лёжа на животе, руки с кубиками за головой выпрямлены. *Выполнение:* 1. Повернуться на бок. 2. повернуться на живот. 3-4. Вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз. Стараться не помогать руками и ногами.

5. «Подскоки».

И.п.: - Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. *Выполнение:* 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить: 4 раза.



№ 7 - на стульчиках

I часть (стульчики расставлены по зрительным ориентирам в центре группы) Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек) вокруг стульчиков.

II часть. *Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. И.п.: - сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз. *Выполнение:*

1. Поднять руки в стороны. 2. Опустить вниз, вернуться в исходное положение. Повторить: 5-6 раз.

2. И.п.: - сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.

(смена положения ног) *Выполнение:* 1. Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом. 2. Нога выпрямлена вперед, левая – под стулом. Повторить: 5-6 раз.

3. И.п.: - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. *Выполнение:* 1.

Наклон вправо. 2. Вернуться в исходное положение. 3. Наклон влево.

4. Вернуться в исходное положение. Повторить: 5-6 раз.

4. И.п.: стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок

опирается на руки и на колени. *Выполнение:* 1. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 1 сек. (вдох). 2. Вернуться в исходное положение.

(выдох) 3. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 2 сек. (вдох).

4. Вернуться в исходное положение. (выдох) 5. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 3 сек. (вдох). 6. Вернуться в исходное положение.

(выдох) 7. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 2 сек. (вдох).

8. Вернуться в исходное положение. (выдох) 9. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 1 сек. (вдох). 10. Вернуться в исходное положение.

(выдох) Повторить: 1 раз.

5. И.п.: стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

Выполнение: 1. Присесть. 2. Встать, вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

6. И.п.: сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу,

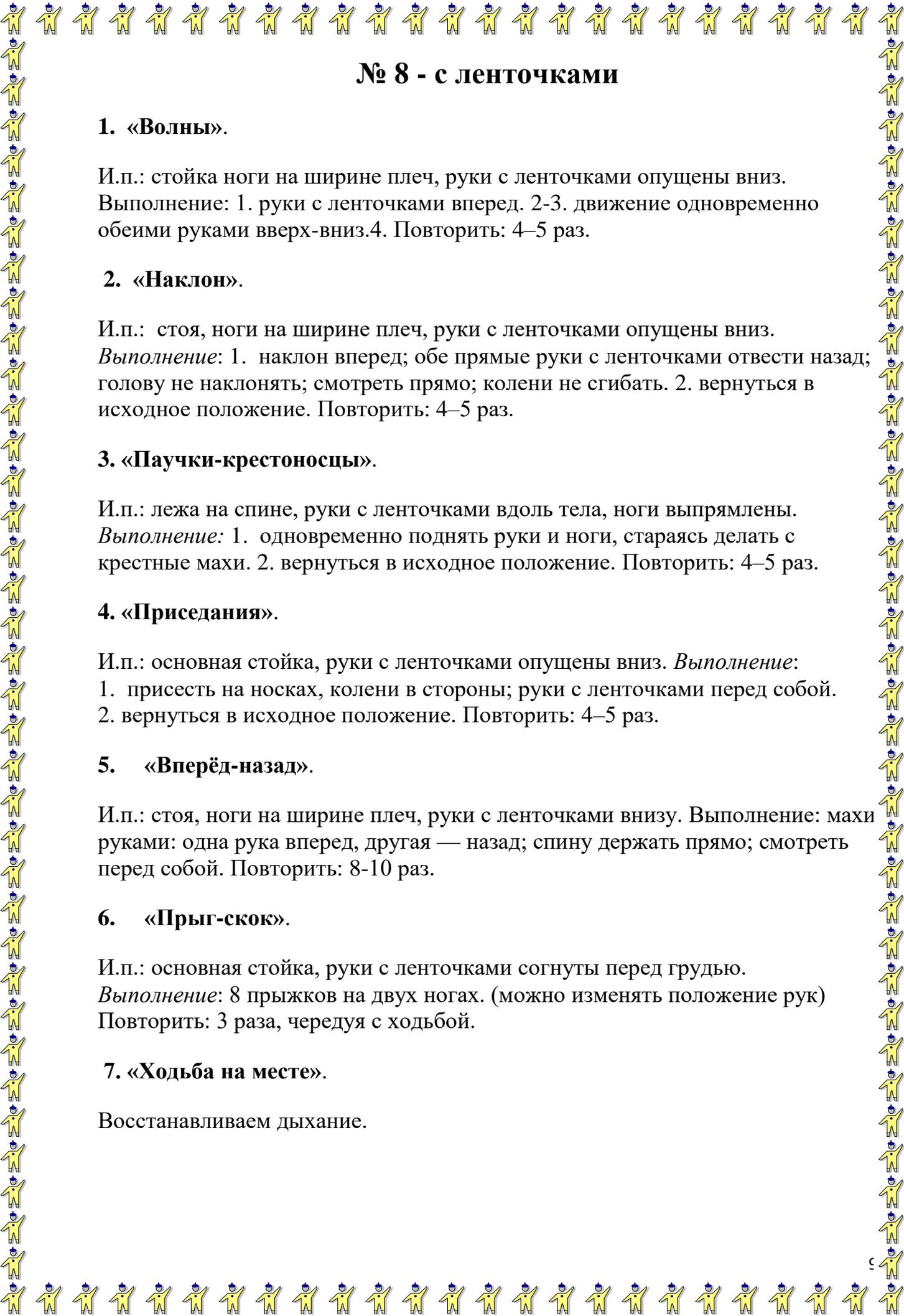
руки в упоре с боков сиденья стула. *Выполнение:* 1. Поднять правую ногу вперед-вверх. 2. Опустить ногу, вернуться в исходное положение. 3. Поднять

левую ногу вперед-вверх. 4. Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

7. И.п.: стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой. Повторить: 2 серии по 10 прыжков.



№ 8 - с ленточками

1. «Волны».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1. руки с ленточками вперед. 2-3. движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4. Повторить: 4–5 раз.

2. «Наклон».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1. наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

3. «Паучки-крестоносцы».

И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1. одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать с крестные махи. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

4. «Приседания».

И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. *Выполнение:*

1. присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой.
2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

5. «Вперёд-назад».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. *Выполнение:* махи руками: одна рука вперед, другая — назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. Повторить: 8-10 раз.

6. «Прыг-скок».

И.п.: основная стойка, руки с ленточками согнуты перед грудью.

Выполнение: 8 прыжков на двух ногах. (можно изменять положение рук)
Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. «Ходьба на месте».

Восстанавливаем дыхание.

Комплексы упражнений для детей 5 лет

№ 1 — без предметов

1. Поиграй на трубе.

И. п. — стоя прямо, ноги вместе, руки согнуты впереди (как бы держат трубу). Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и приговаривать: "Ту! Ту! Ту!" Выполнять 15-20 секунд.

2. Журавль на болоте.

Ходить по комнате, высоко поднимая поочередно то правую, то левую ногу, сильно согнутую в колене. Выполнять 15-20 секунд.

3. Собираение ягод.

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, делать движения руками, как при собирании ягод. Выполнять в среднем темпе 20-30 секунд.

4. Встряхни свое платье.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимая руки вперед, делать ими такие движения, как при встряхивании одежды. Повторить быстро 5-8 раз.

5. Достань пятку.

И. п. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же в другую сторону. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

6. Подними мешок.

И. п. Наклониться вперед и изобразить поднимание тяжёлого мешка на плечо. Повторить в среднем темпе 3-4 раза.

7. Сильные руки.

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Подняв руки к плечам, сжать пальцы в кулаки; опуская руки, разжать пальцы. Повторить в среднем темпе 4-6 раз.

8. Дровосек.

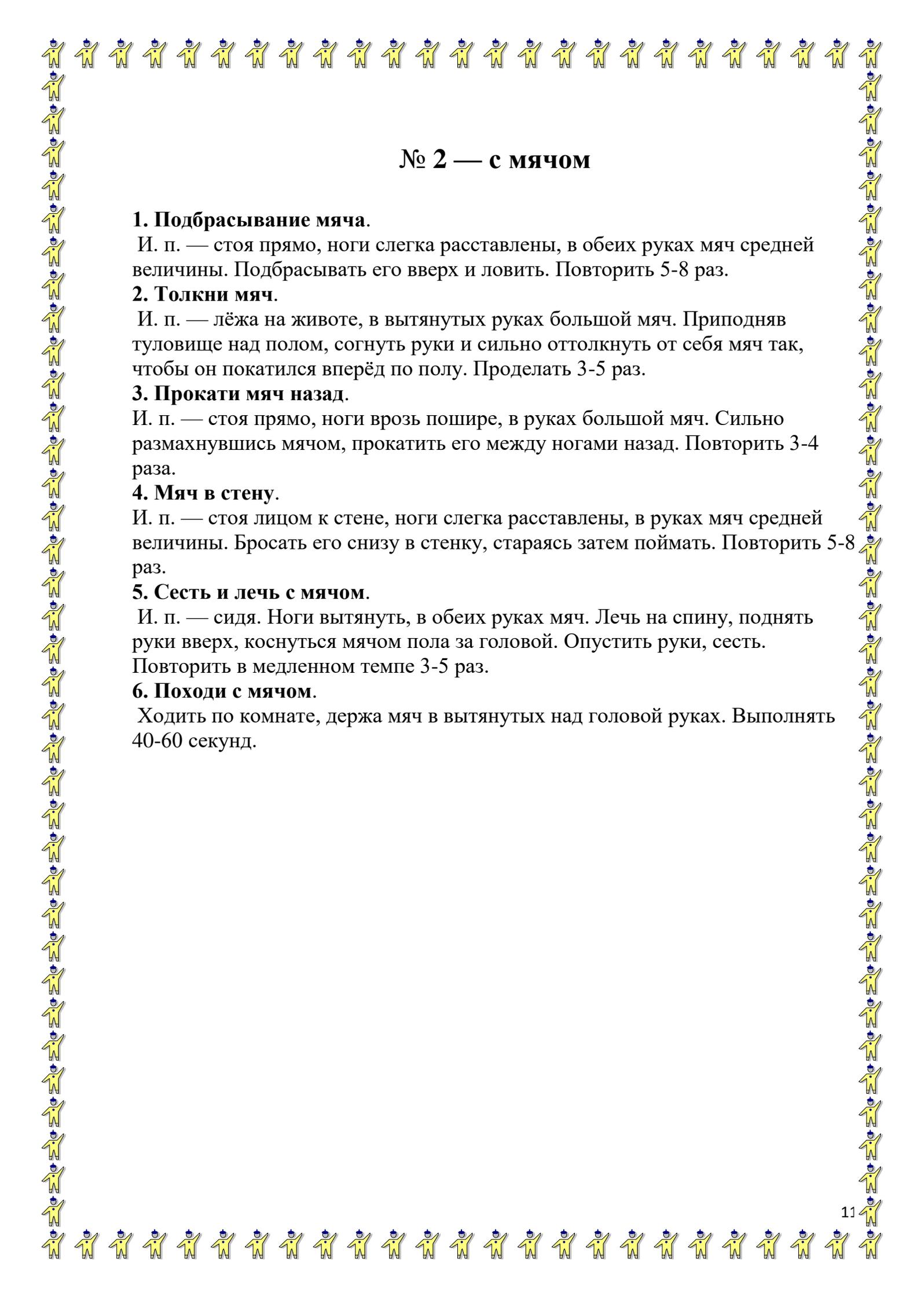
И. п. — стоя прямо, ноги широко расставлены, руки подняты вверх, пальцы сцеплены над головой. Быстро наклоняться вперед, опуская руки между ногами, изображая колку дров. Повторить 5-8 раз.

9. Лошадка.

Вприпрыжку бегать по комнате, изображая лошадку. Выполнять 30-40 секунд.

10. Полетай, как птица.

И. п. — стоя прямо, прямые руки подняты в стороны. Ходить на носках по комнате, опуская руки вниз и поднимая в стороны. Выполнять 30-40 секунд.



№ 2 — с мячом

1. Подбрасывание мяча.

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены, в обеих руках мяч средней величины. Подбрасывать его вверх и ловить. Повторить 5-8 раз.

2. Толкни мяч.

И. п. — лёжа на животе, в вытянутых руках большой мяч. Приподняв туловище над полом, согнуть руки и сильно оттолкнуть от себя мяч так, чтобы он покатился вперёд по полу. Прodelать 3-5 раз.

3. Прокати мяч назад.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь пошире, в руках большой мяч. Сильно размахнувшись мячом, прокатить его между ногами назад. Повторить 3-4 раза.

4. Мяч в стену.

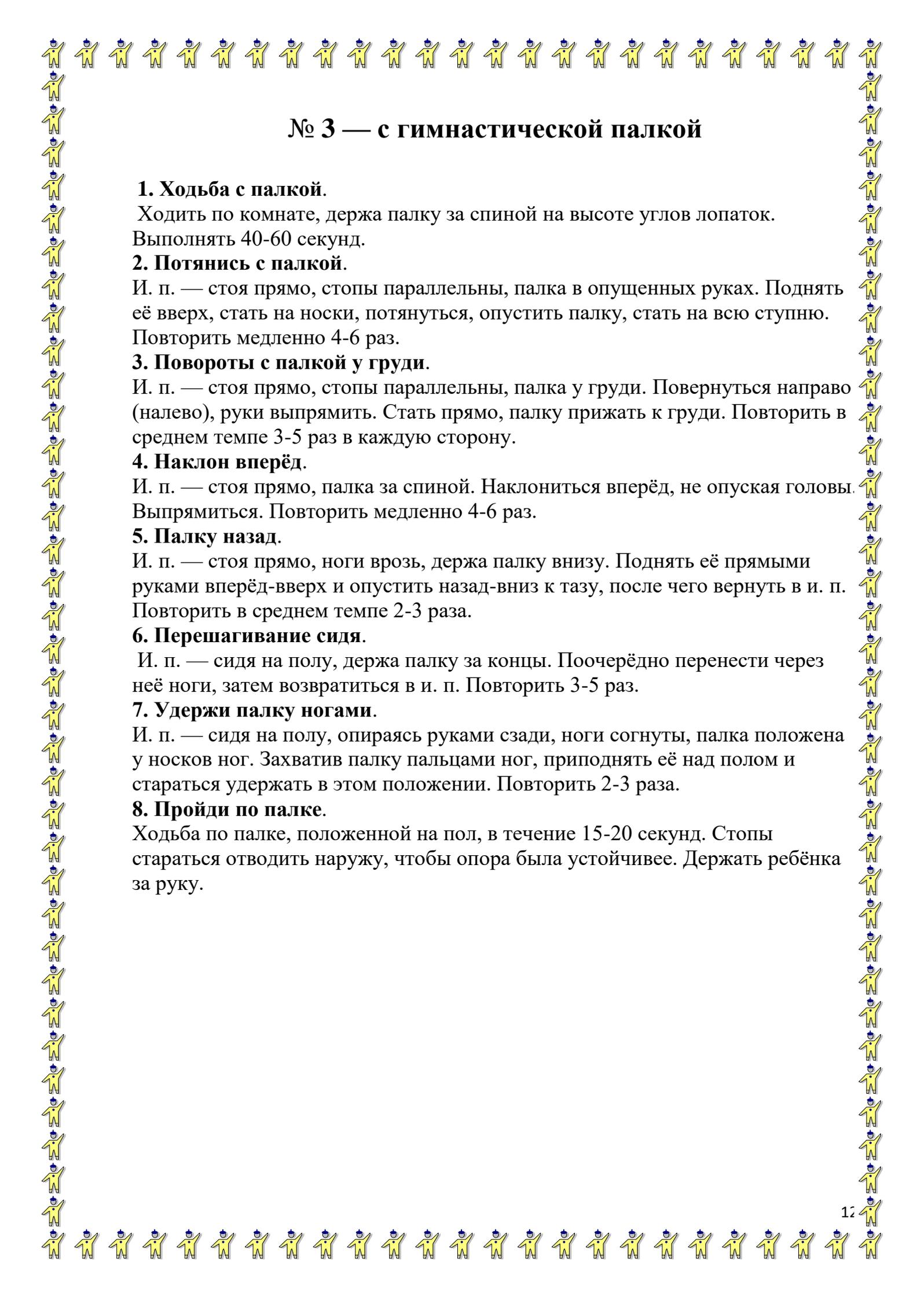
И. п. — стоя лицом к стене, ноги слегка расставлены, в руках мяч средней величины. Бросать его снизу в стенку, стараясь затем поймать. Повторить 5-8 раз.

5. Сесть и лечь с мячом.

И. п. — сидя. Ноги вытянуть, в обеих руках мяч. Лечь на спину, поднять руки вверх, коснуться мячом пола за головой. Опустить руки, сесть. Повторить в медленном темпе 3-5 раз.

6. Походи с мячом.

Ходить по комнате, держа мяч в вытянутых над головой руках. Выполнять 40-60 секунд.



№ 3 — с гимнастической палкой

1. Ходьба с палкой.

Ходить по комнате, держа палку за спиной на высоте углов лопаток. Выполнять 40-60 секунд.

2. Потянись с палкой.

И. п. — стоя прямо, стопы параллельны, палка в опущенных руках. Поднять её вверх, стать на носки, потянуться, опустить палку, стать на всю ступню. Повторить медленно 4-6 раз.

3. Повороты с палкой у груди.

И. п. — стоя прямо, стопы параллельны, палка у груди. Повернуться направо (налево), руки выпрямить. Стать прямо, палку прижать к груди. Повторить в среднем темпе 3-5 раз в каждую сторону.

4. Наклон вперёд.

И. п. — стоя прямо, палка за спиной. Наклониться вперёд, не опуская головы. Выпрямиться. Повторить медленно 4-6 раз.

5. Палку назад.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, держа палку внизу. Поднять её прямыми руками вперёд-вверх и опустить назад-вниз к тазу, после чего вернуть в и. п. Повторить в среднем темпе 2-3 раза.

6. Перешагивание сидя.

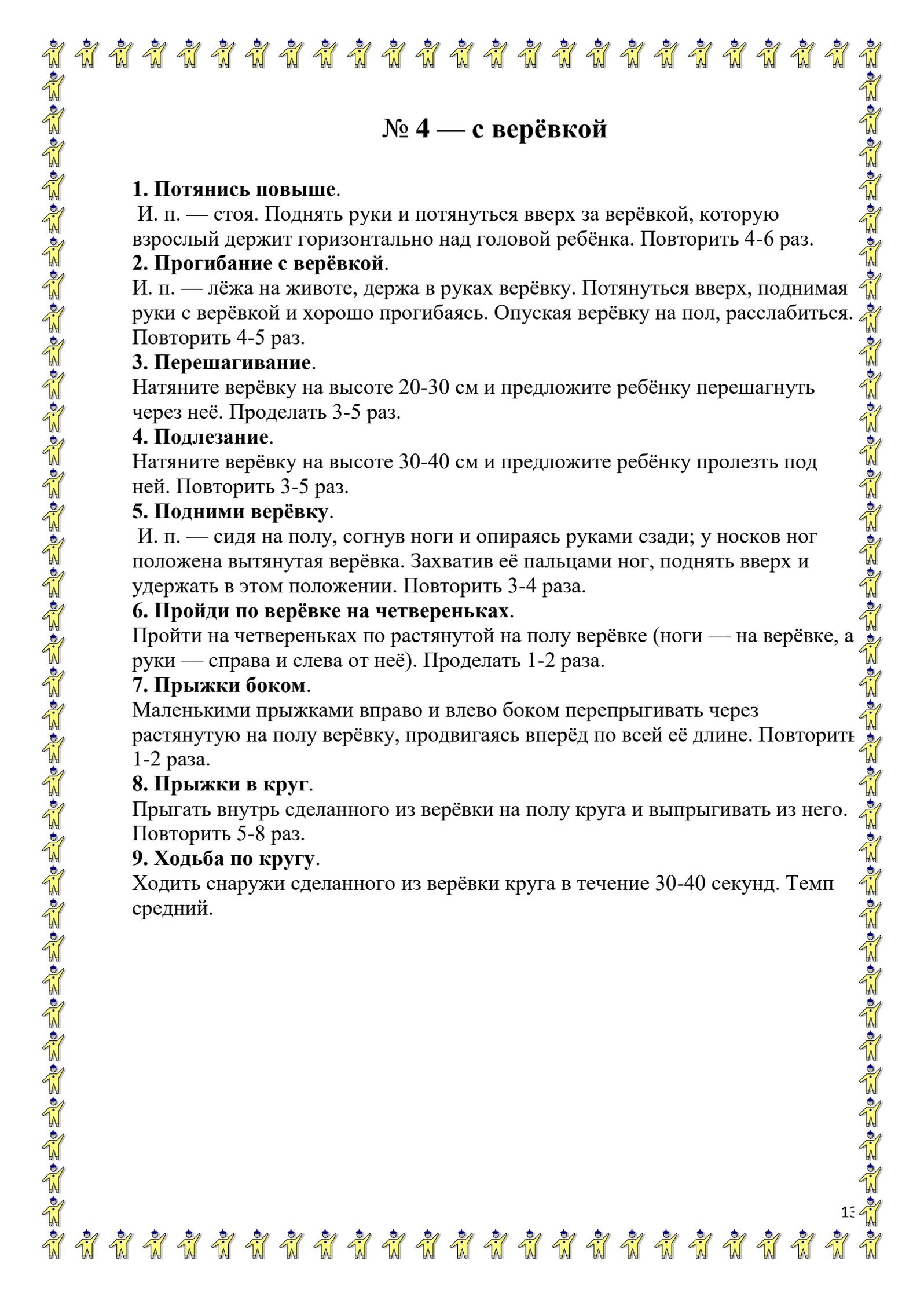
И. п. — сидя на полу, держа палку за концы. Поочередно перенести через неё ноги, затем возвратиться в и. п. Повторить 3-5 раз.

7. Удержи палку ногами.

И. п. — сидя на полу, опираясь руками сзади, ноги согнуты, палка положена у носков ног. Захватив палку пальцами ног, приподнять её над полом и стараться удержать в этом положении. Повторить 2-3 раза.

8. Пройди по палке.

Ходьба по палке, положенной на пол, в течение 15-20 секунд. Стопы стараться отводить наружу, чтобы опора была устойчивее. Держать ребёнка за руку.



№ 4 — с верёвкой

1. Потянись повыше.

И. п. — стоя. Поднять руки и потянуться вверх за верёвкой, которую взрослый держит горизонтально над головой ребёнка. Повторить 4-6 раз.

2. Прогибание с верёвкой.

И. п. — лёжа на животе, держа в руках верёвку. Потянуться вверх, поднимая руки с верёвкой и хорошо прогибаясь. Опуская верёвку на пол, расслабиться. Повторить 4-5 раз.

3. Перешагивание.

Натяните верёвку на высоте 20-30 см и предложите ребёнку перешагнуть через неё. Прodelать 3-5 раз.

4. Подлезание.

Натяните верёвку на высоте 30-40 см и предложите ребёнку пролезть под ней. Повторить 3-5 раз.

5. Подними верёвку.

И. п. — сидя на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади; у носков ног положена вытянутая верёвка. Захватив её пальцами ног, поднять вверх и удержать в этом положении. Повторить 3-4 раза.

6. Пройди по верёвке на четвереньках.

Пройти на четвереньках по растянутой на полу верёвке (ноги — на верёвке, а руки — справа и слева от неё). Прodelать 1-2 раза.

7. Прыжки боком.

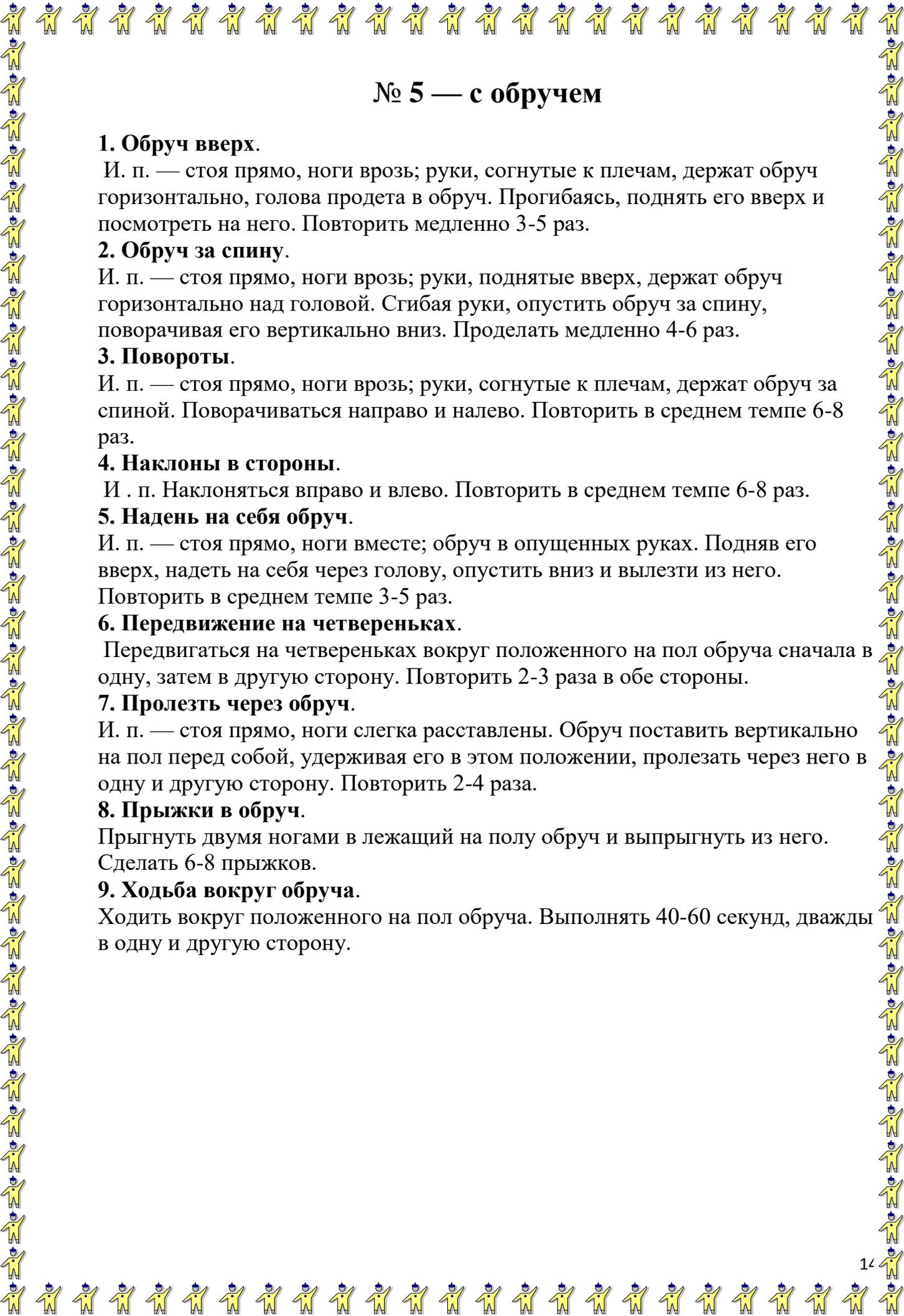
Маленькими прыжками вправо и влево боком перепрыгивать через растянутую на полу верёвку, продвигаясь вперёд по всей её длине. Повторить 1-2 раза.

8. Прыжки в круг.

Прыгать внутрь сделанного из верёвки на полу круга и выпрыгивать из него. Повторить 5-8 раз.

9. Ходьба по кругу.

Ходить снаружи сделанного из верёвки круга в течение 30-40 секунд. Темп средний.



№ 5 — с обручем

1. Обруч вверх.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч горизонтально, голова продета в обруч. Прогибаясь, поднять его вверх и посмотреть на него. Повторить медленно 3-5 раз.

2. Обруч за спину.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, поднятые вверх, держат обруч горизонтально над головой. Сгибая руки, опустить обруч за спину, поворачивая его вертикально вниз. Прodelать медленно 4-6 раз.

3. Повороты.

И. п. — стоя прямо, ноги врозь; руки, согнутые к плечам, держат обруч за спиной. Поворачиваться направо и налево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

4. Наклоны в стороны.

И. п. Наклоняться вправо и влево. Повторить в среднем темпе 6-8 раз.

5. Надень на себя обруч.

И. п. — стоя прямо, ноги вместе; обруч в опущенных руках. Подняв его вверх, надеть на себя через голову, опустить вниз и вылезти из него. Повторить в среднем темпе 3-5 раз.

6. Передвижение на четвереньках.

Передвигаться на четвереньках вокруг положенного на пол обруча сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 2-3 раза в обе стороны.

7. Пролезть через обруч.

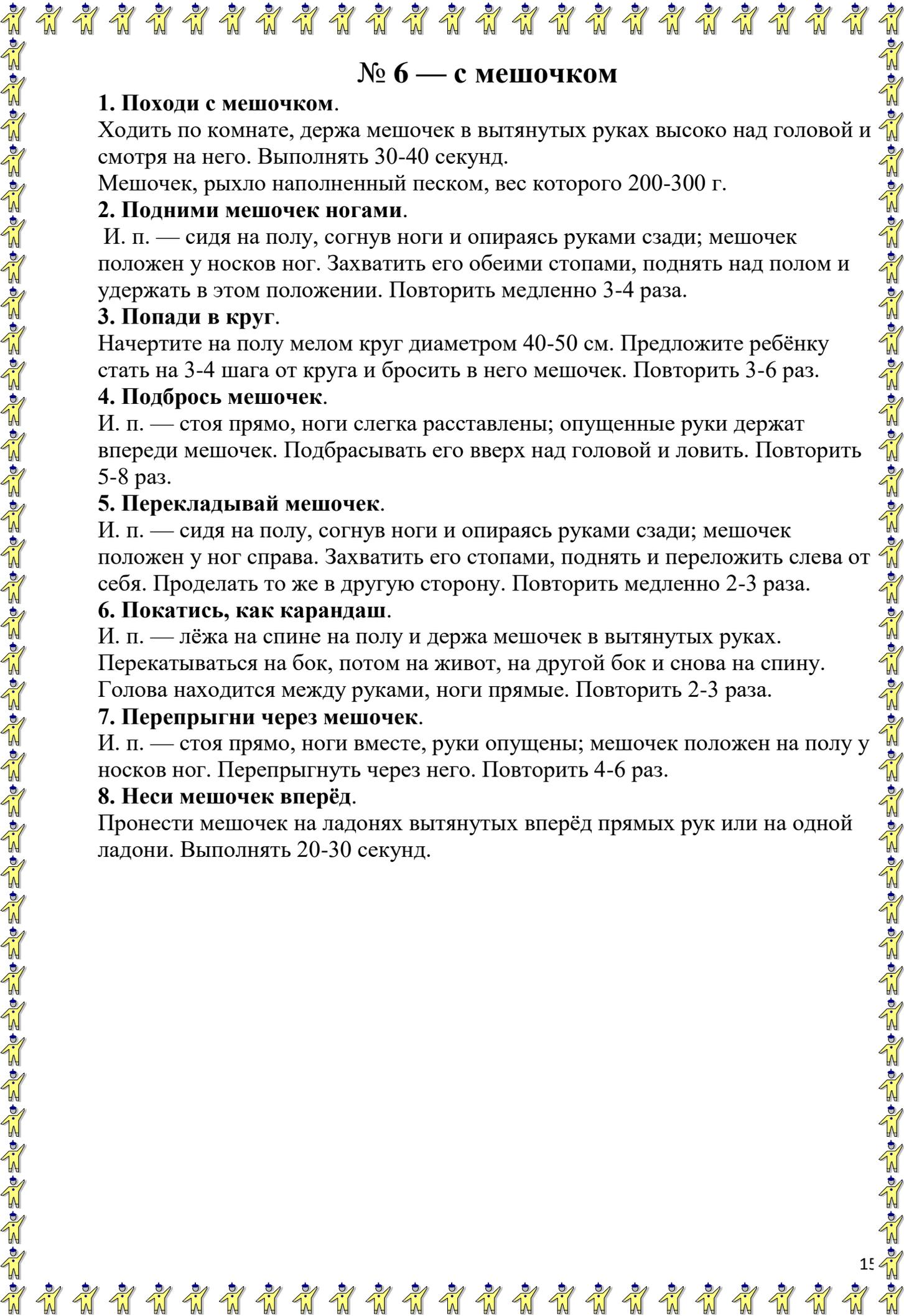
И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены. Обруч поставить вертикально на пол перед собой, удерживая его в этом положении, пролезать через него в одну и другую сторону. Повторить 2-4 раза.

8. Прыжки в обруч.

Прыгнуть двумя ногами в лежащий на полу обруч и выпрыгнуть из него. Сделать 6-8 прыжков.

9. Ходьба вокруг обруча.

Ходить вокруг положенного на пол обруча. Выполнять 40-60 секунд, дважды в одну и другую сторону.



№ 6 — с мешочком

1. Походи с мешочком.

Ходить по комнате, держа мешочек в вытянутых руках высоко над головой и смотря на него. Выполнять 30-40 секунд.

Мешочек, рыхло наполненный песком, вес которого 200-300 г.

2. Подними мешочек ногами.

И. п. — сидя на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади; мешочек положен у носков ног. Захватить его обеими стопами, поднять над полом и удержать в этом положении. Повторить медленно 3-4 раза.

3. Попади в круг.

Начертите на полу мелом круг диаметром 40-50 см. Предложите ребёнку стать на 3-4 шага от круга и бросить в него мешочек. Повторить 3-6 раз.

4. Подбрось мешочек.

И. п. — стоя прямо, ноги слегка расставлены; опущенные руки держат впереди мешочек. Подбрасывать его вверх над головой и ловить. Повторить 5-8 раз.

5. Перекладывай мешочек.

И. п. — сидя на полу, согнув ноги и опираясь руками сзади; мешочек положен у ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить слева от себя. Прodelать то же в другую сторону. Повторить медленно 2-3 раза.

6. Покатись, как карандаш.

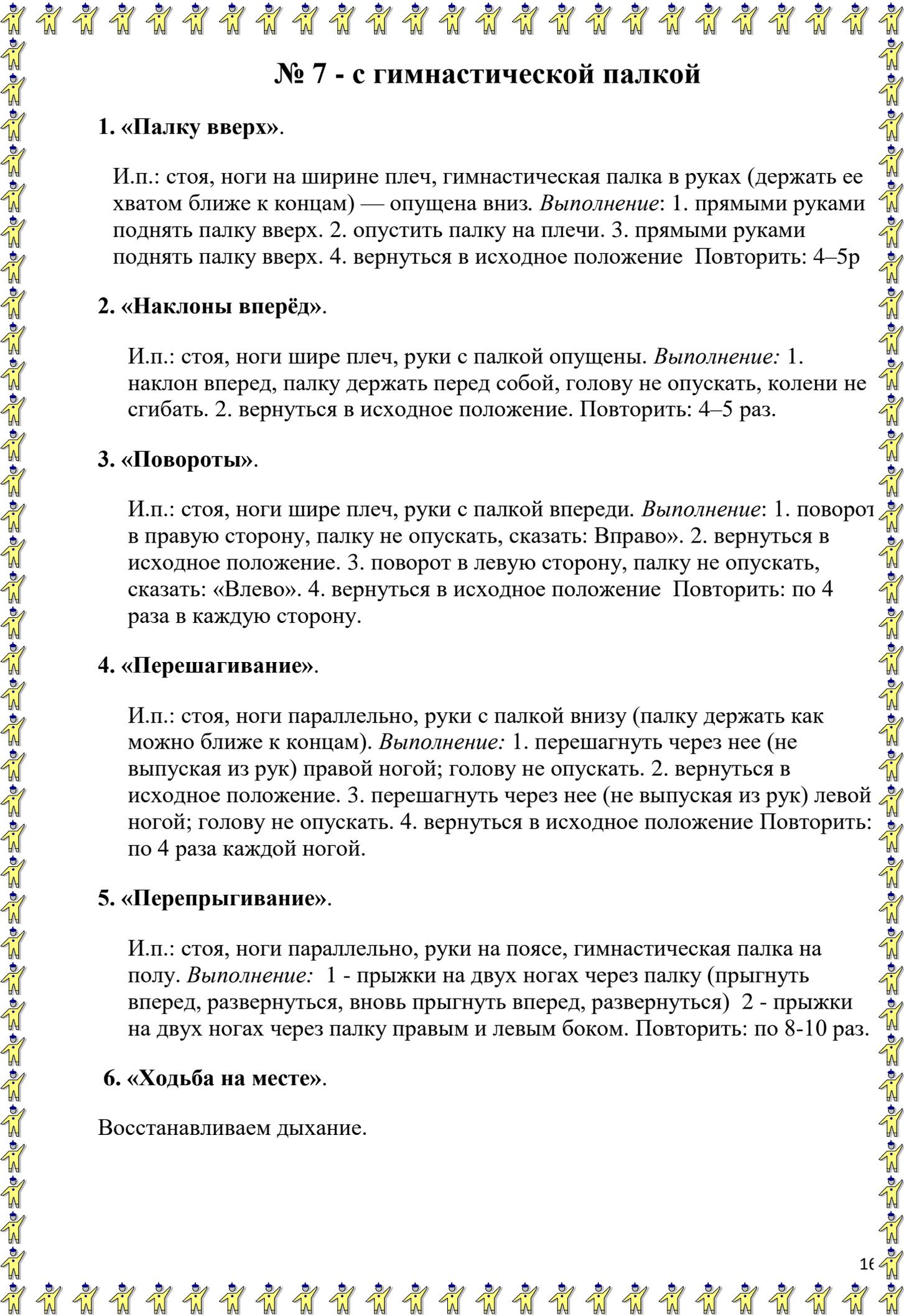
И. п. — лёжа на спине на полу и держа мешочек в вытянутых руках. Перекатываться на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова находится между руками, ноги прямые. Повторить 2-3 раза.

7. Перепрыгни через мешочек.

И. п. — стоя прямо, ноги вместе, руки опущены; мешочек положен на полу у носков ног. Перепрыгнуть через него. Повторить 4-6 раз.

8. Неси мешочек вперёд.

Пронести мешочек на ладонях вытянутых вперёд прямых рук или на одной ладони. Выполнять 20-30 секунд.



№ 7 - с гимнастической палкой

1. «Палку вверх».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз. *Выполнение:* 1. прямыми руками поднять палку вверх. 2. опустить палку на плечи. 3. прямыми руками поднять палку вверх. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5р

2. «Наклоны вперед».

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. *Выполнение:* 1. наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

3. «Повороты».

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. *Выполнение:* 1. поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2. вернуться в исходное положение. 3. поворот в левую сторону, палку не опускать, сказать: «Влево». 4. вернуться в исходное положение. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «Перешагивание».

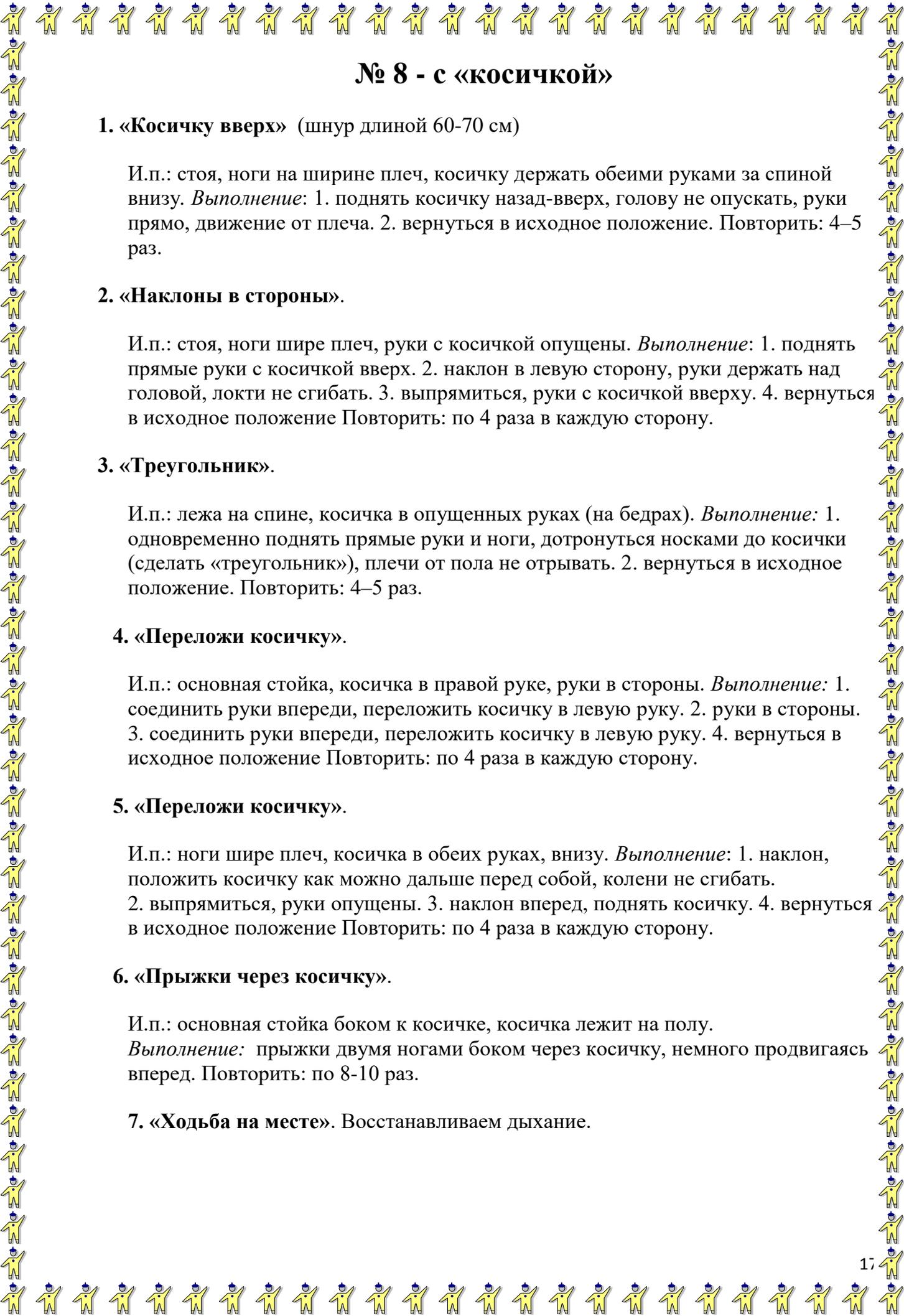
И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу (палку держать как можно ближе к концам). *Выполнение:* 1. перешагнуть через нее (не выпуская из рук) правой ногой; голову не опускать. 2. вернуться в исходное положение. 3. перешагнуть через нее (не выпуская из рук) левой ногой; голову не опускать. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

5. «Перепрыгивание».

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. *Выполнение:* 1 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться) 2 - прыжки на двух ногах через палку правым и левым боком. Повторить: по 8-10 раз.

6. «Ходьба на месте».

Восстанавливаем дыхание.



№ 8 - с «косичкой»

1. «Косичку вверх» (шнур длиной 60-70 см)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. *Выполнение:* 1. поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

2. «Наклоны в стороны».

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. *Выполнение:* 1. поднять прямые руки с косичкой вверх. 2. наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3. выпрямиться, руки с косичкой сверху. 4. вернуться в исходное положение Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Треугольник».

И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). *Выполнение:* 1. одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

4. «Переложи косичку».

И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки в стороны. *Выполнение:* 1. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 2. руки в стороны. 3. соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 4. вернуться в исходное положение Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

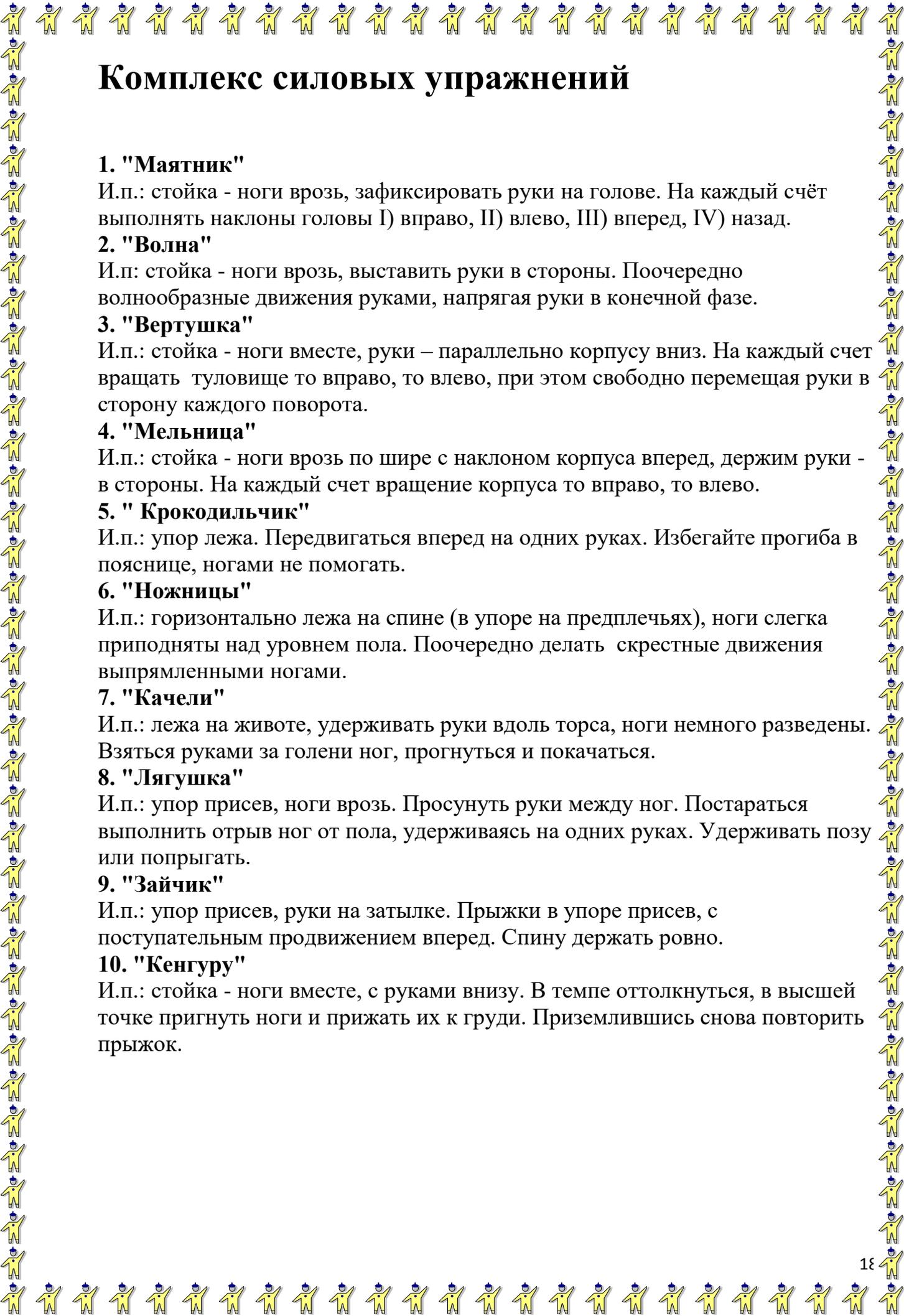
5. «Переложи косичку».

И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. *Выполнение:* 1. наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2. выпрямиться, руки опущены. 3. наклон вперед, поднять косичку. 4. вернуться в исходное положение Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

6. «Прыжки через косичку».

И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. *Выполнение:* прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Повторить: по 8-10 раз.

7. «Ходьба на месте». Восстанавливаем дыхание.



Комплекс силовых упражнений

1. "Маятник"

И.п.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы I) вправо, II) влево, III) вперед, IV) назад.

2. "Волна"

И.п.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. "Вертушка"

И.п.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. "Мельница"

И.п.: стойка - ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

5. "Крокодилчик"

И.п.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

6. "Ножницы"

И.п.: горизонтально лежа на спине (в упоре на предплечьях), ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

7. "Качели"

И.п.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

8. "Лягушка"

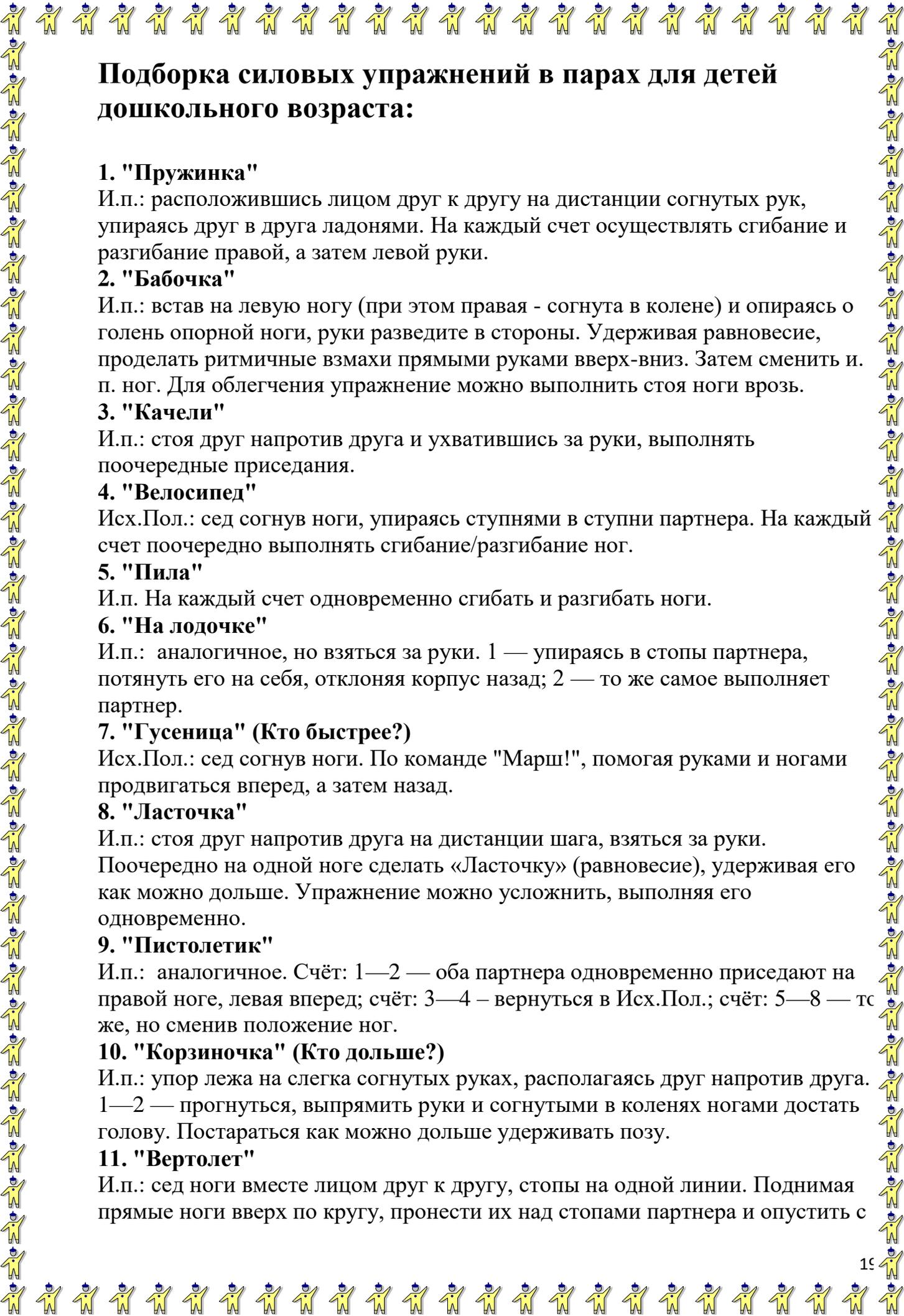
И.п.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

9. "Зайчик"

И.п.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

10. "Кенгуру"

И.п.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.



Подборка силовых упражнений в парах для детей дошкольного возраста:

1. "Пружинка"

И.п.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

2. "Бабочка"

И.п.: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

3. "Качели"

И.п.: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

4. "Велосипед"

Исх.Пол.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

5. "Пила"

И.п. На каждый счет одновременно сгибать и разгибать ноги.

6. "На лодочке"

И.п.: аналогичное, но взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

7. "Гусеница" (Кто быстрее?)

Исх.Пол.: сед согнув ноги. По команде "Марш!", помогая руками и ногами продвигаться вперед, а затем назад.

8. "Ласточка"

И.п.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать «Ласточку» (равновесие), удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

9. "Пистолетик"

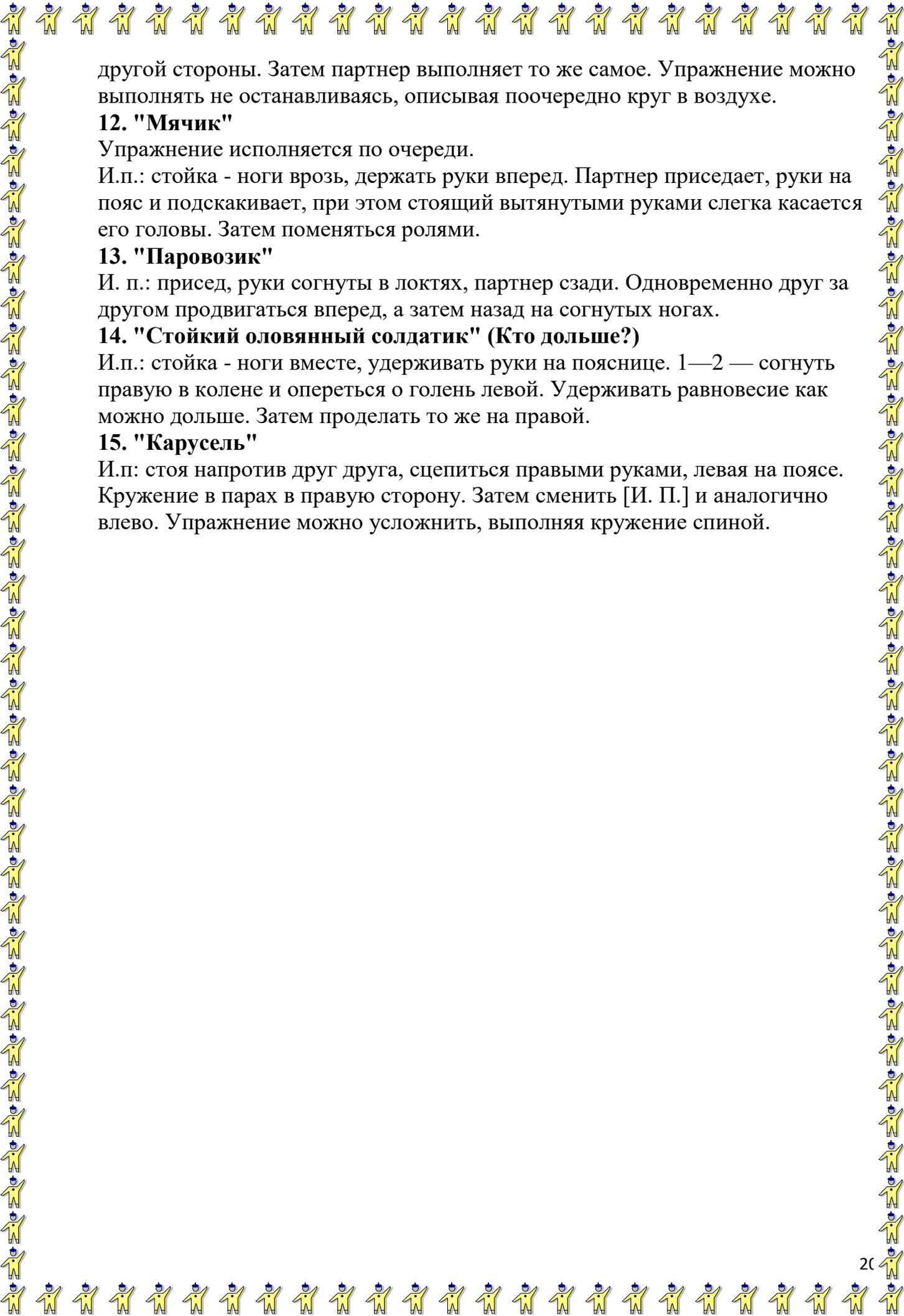
И.п.: аналогичное. Счёт: 1—2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперед; счёт: 3—4 — вернуться в Исх.Пол.; счёт: 5—8 — то же, но сменив положение ног.

10. "Корзиночка" (Кто дольше?)

И.п.: упор лежа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

11. "Вертолет"

И.п.: сед ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с



другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

12. "Мячик"

Упражнение выполняется по очереди.

И.п.: стойка - ноги врозь, держать руки вперед. Партнер приседает, руки на пояс и подскакивает, при этом стоящий вытянутыми руками слегка касается его головы. Затем поменяться ролями.

13. "Паровозик"

И. п.: присед, руки согнуты в локтях, партнер сзади. Одновременно друг за другом продвигаться вперед, а затем назад на согнутых ногах.

14. "Стойкий оловянный солдатик" (Кто дольше?)

И.п.: стойка - ноги вместе, удерживать руки на поясице. 1—2 — согнуть правую в колене и опереться о голень левой. Удерживать равновесие как можно дольше. Затем проделать то же на правой.

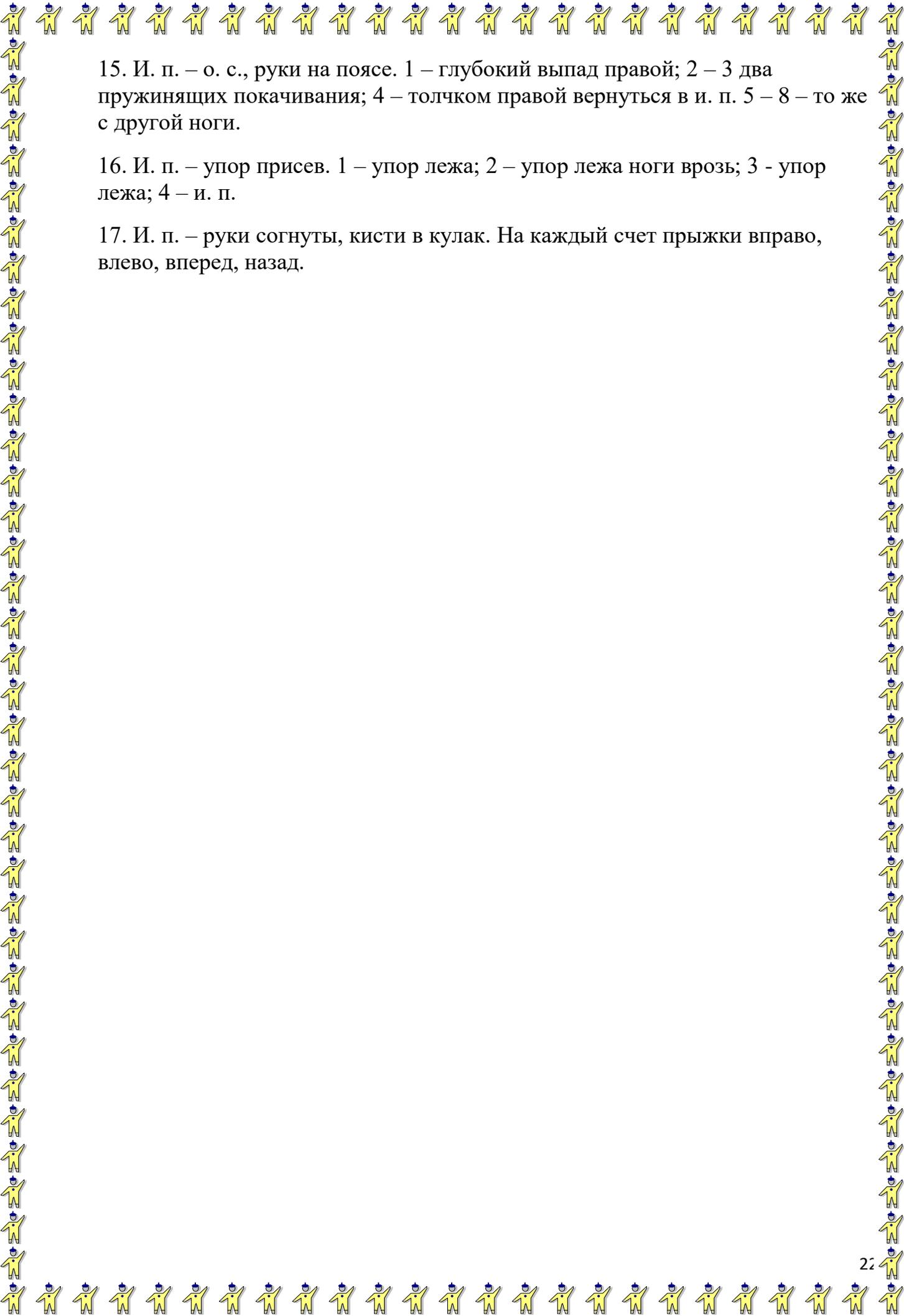
15. "Карусель"

И.п: стоя напротив друг друга, сцепиться правыми руками, левая на поясе. Кружение в парах в правую сторону. Затем сменить [И. П.] и аналогично влево. Упражнение можно усложнить, выполняя кружение спиной.

Комплекс упражнений для детей 6 лет

№1 -Без предметов

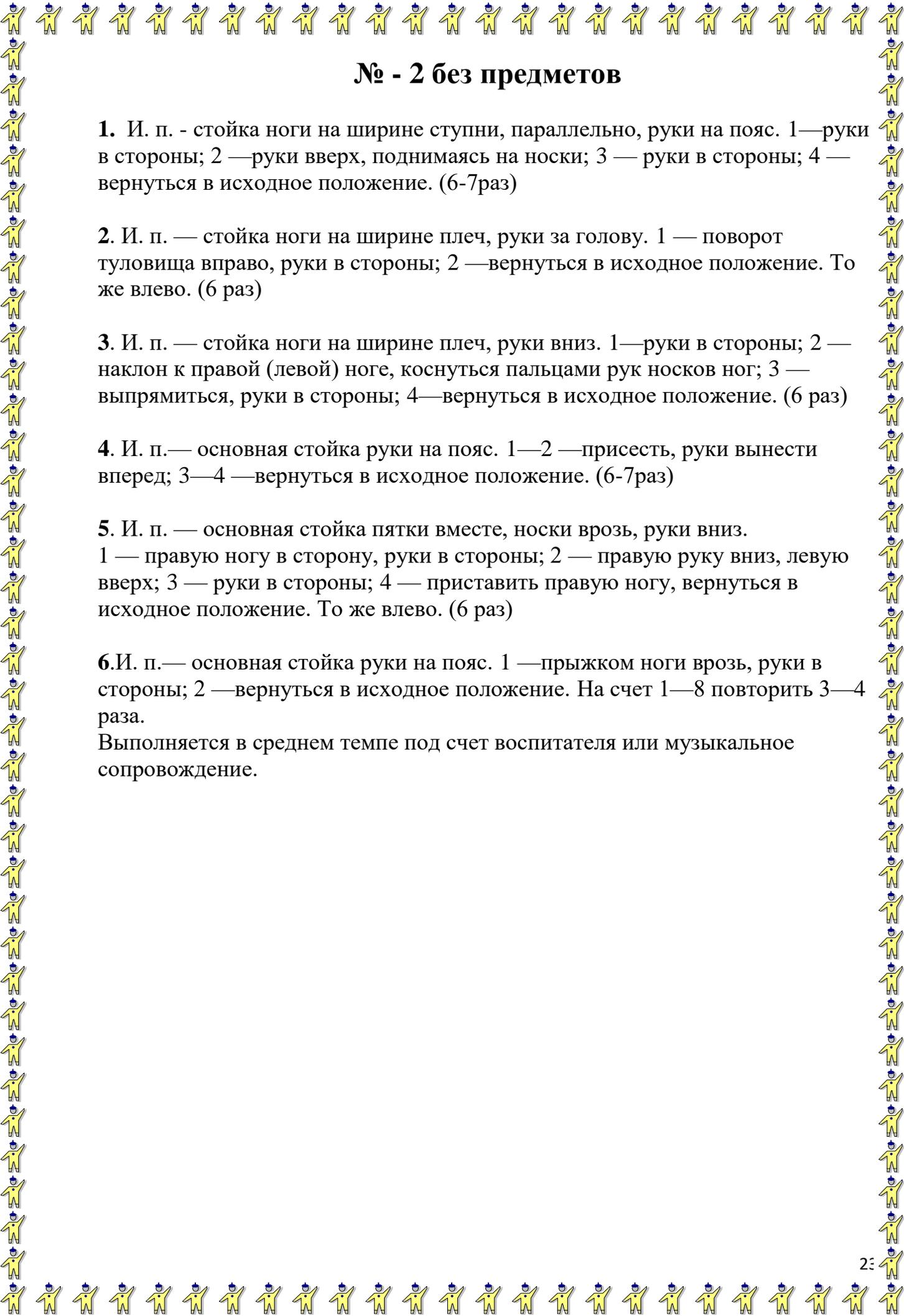
1. И. п. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону.
4. И. п. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5 – 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.



15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.

17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.



№ - 2 без предметов

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

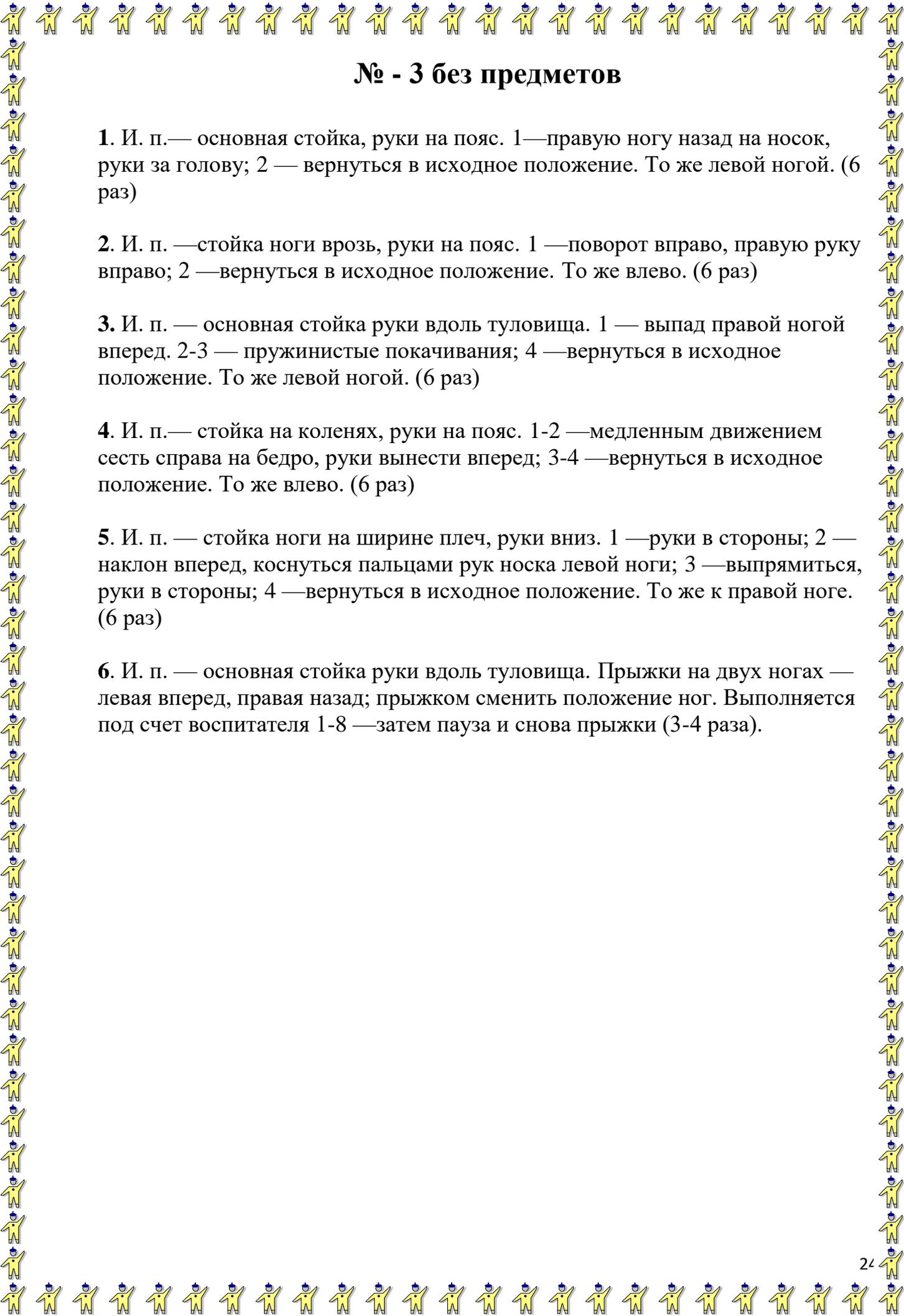
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

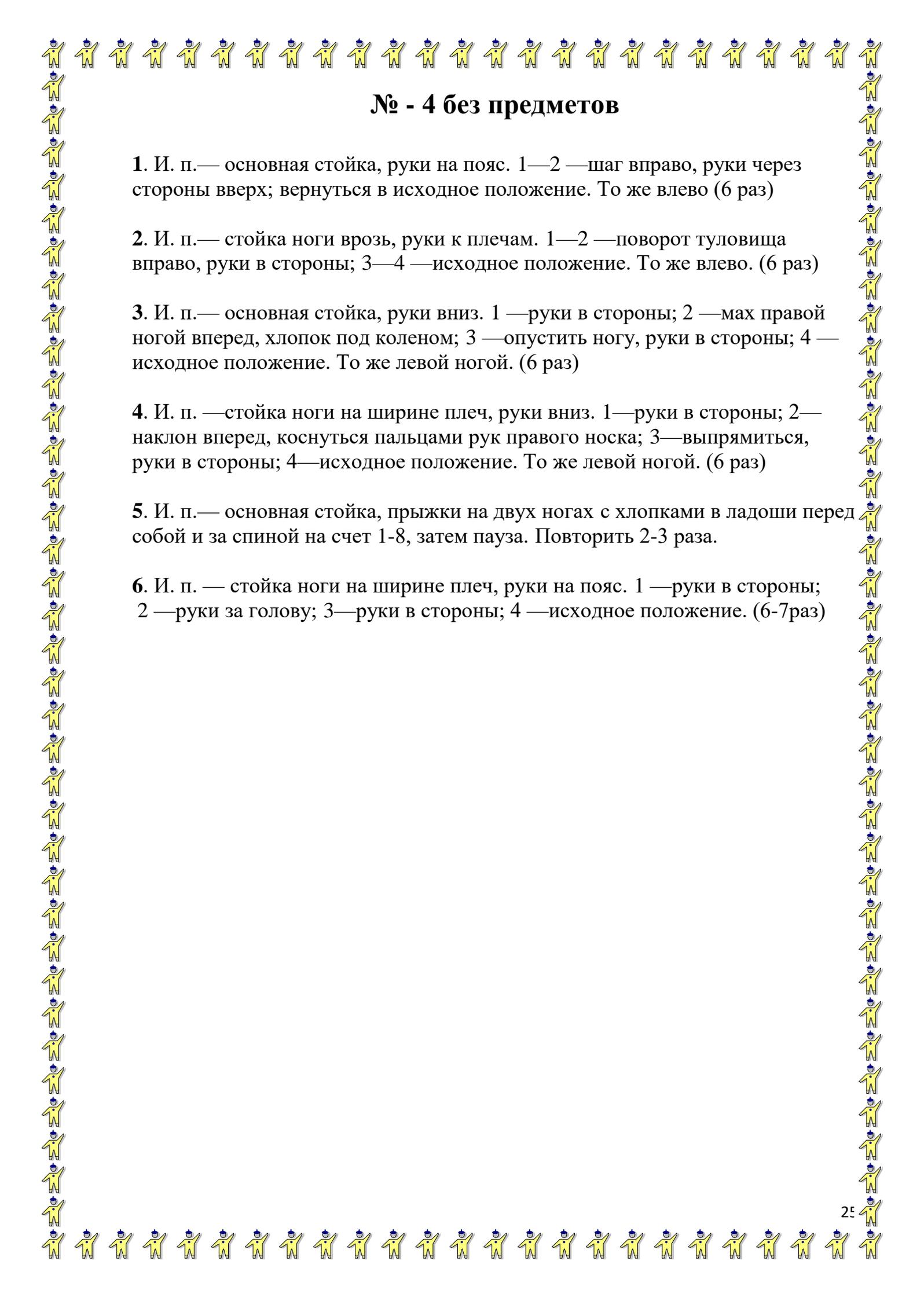
6.И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.



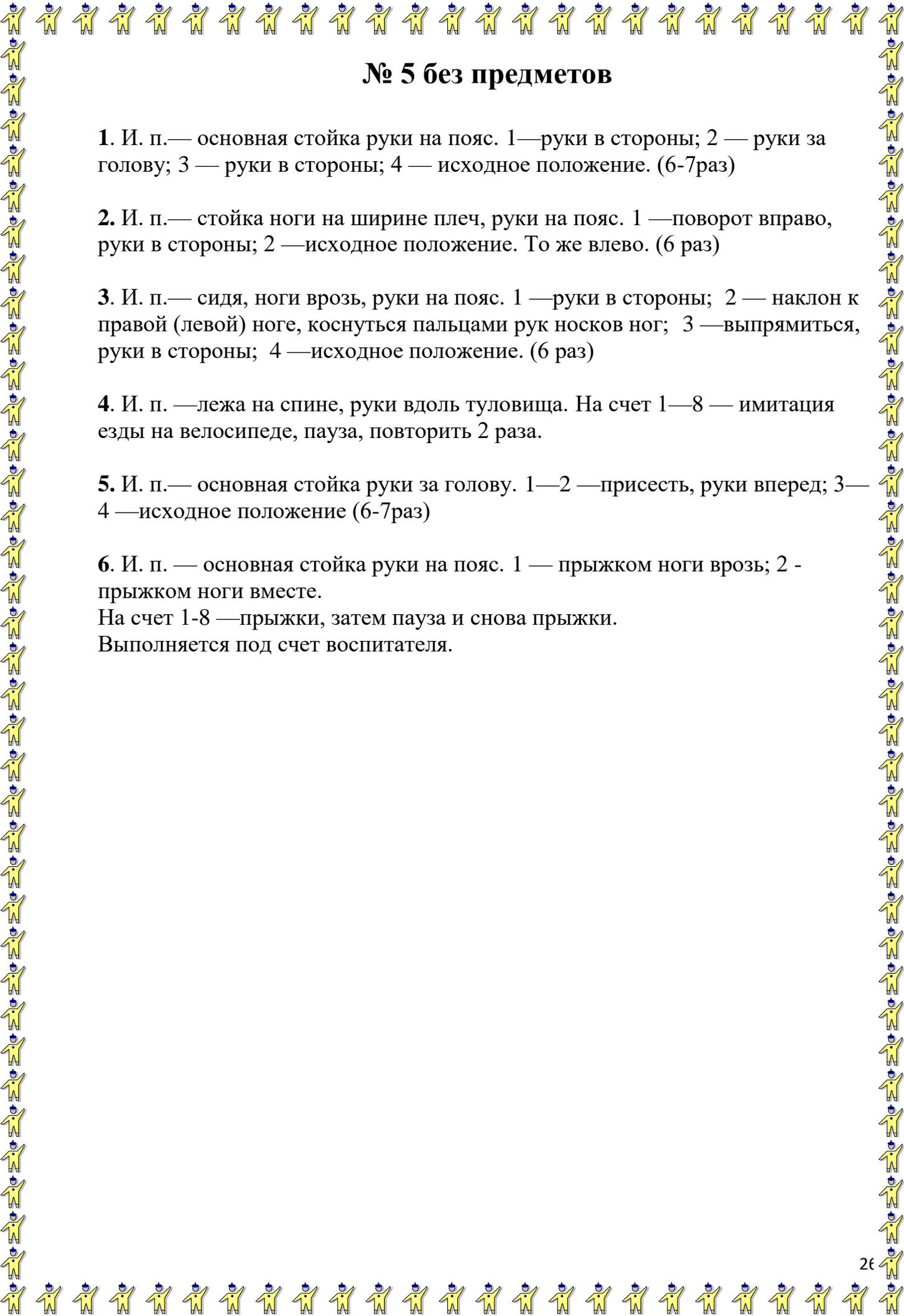
№ - 3 без предметов

1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 — медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. (6 раз)
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 — затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).



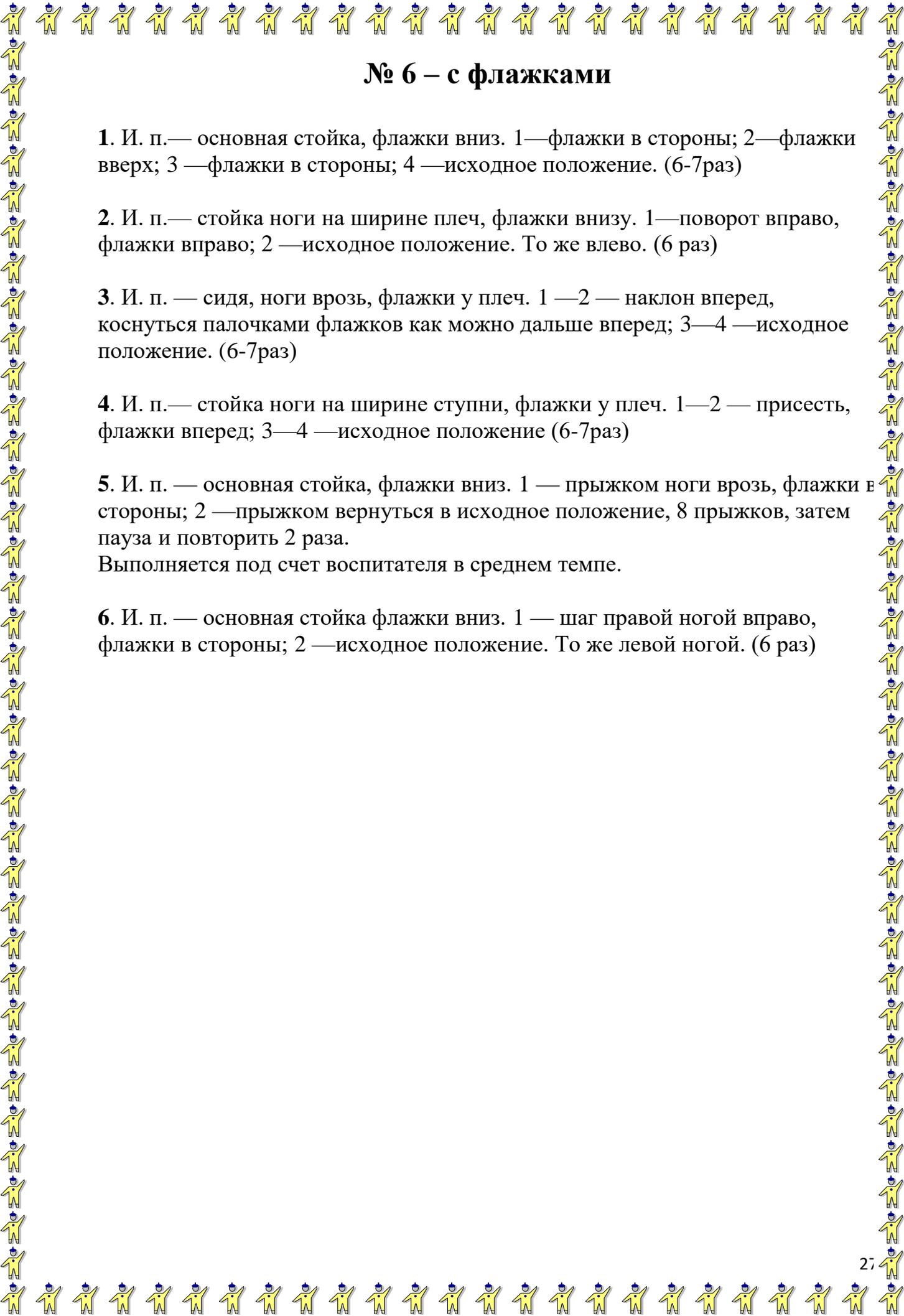
№ - 4 без предметов

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 — шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3—руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)



№ 5 без предметов

1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)
4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
5. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе.
На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.
Выполняется под счет воспитателя.



№ 6 – с флажками

1. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

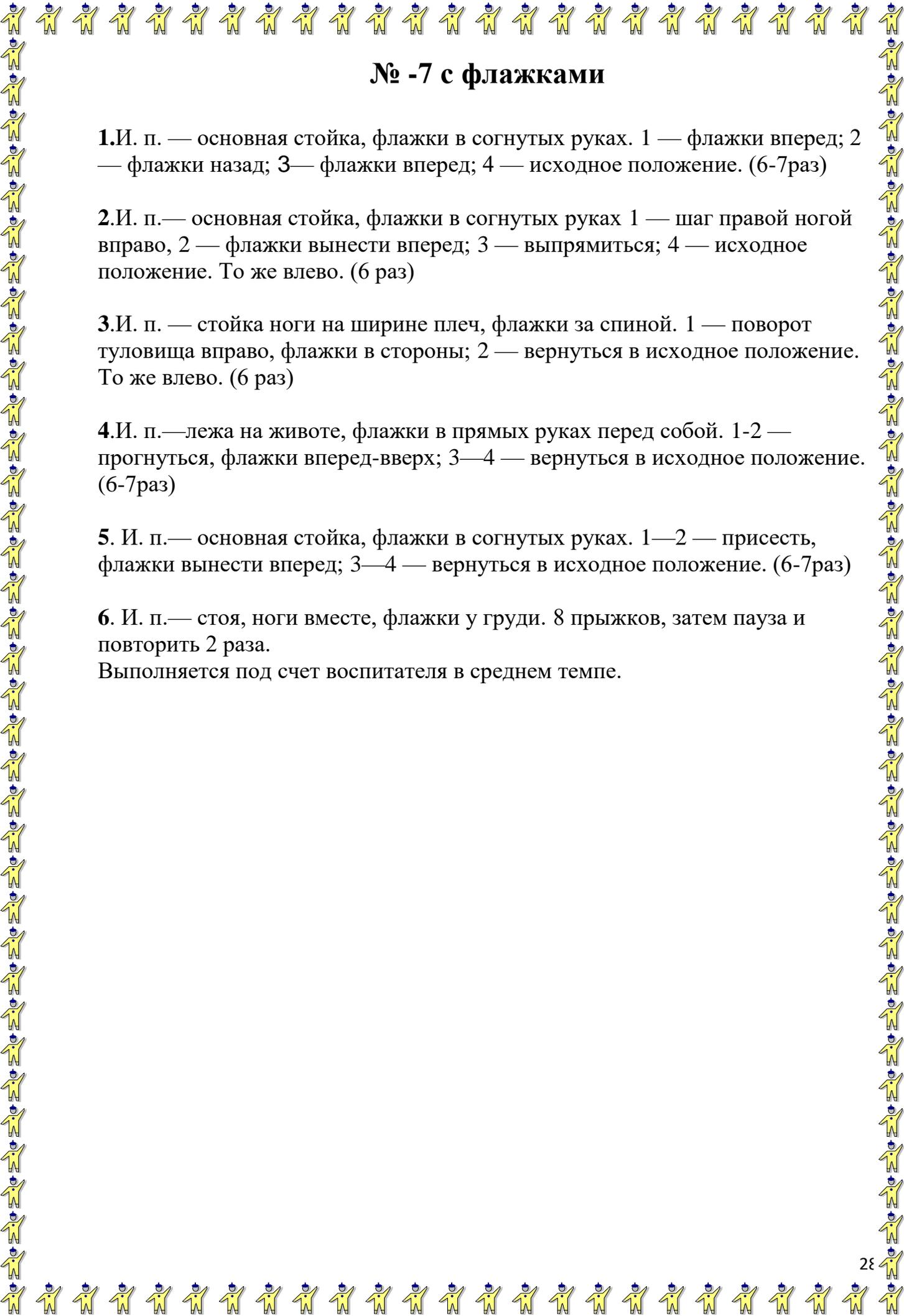
3. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 — 2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.

Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)



№ -7 с флажками

1.И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках. 1 — флажки вперед; 2 — флажки назад; 3 — флажки вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)

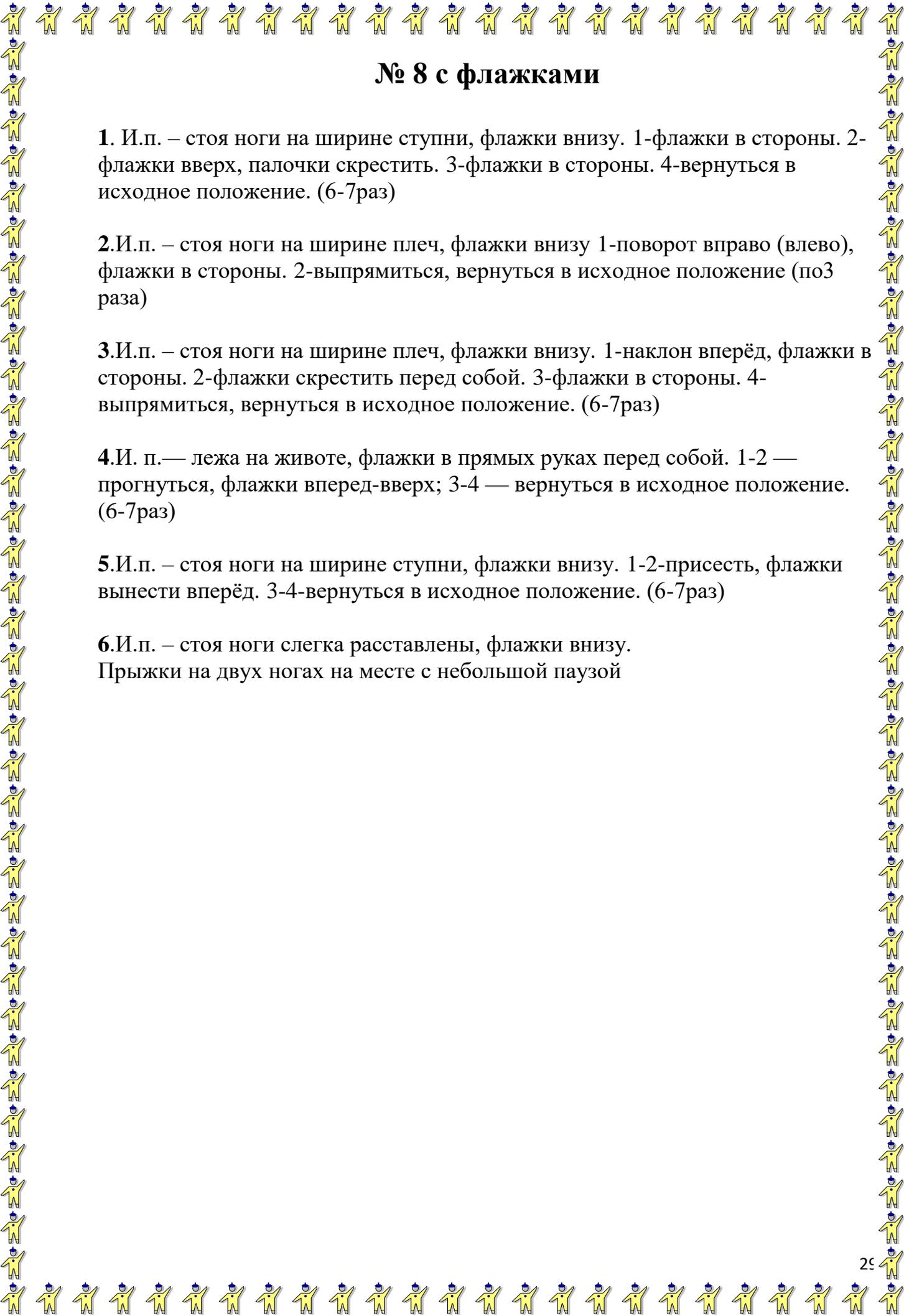
2.И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках 1 — шаг правой ногой вправо, 2 — флажки вынести вперед; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. 1 — поворот туловища вправо, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

4.И. п.—лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках. 1—2 — присесть, флажки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И. п.— стоя, ноги вместе, флажки у груди. 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.
Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.



№ 8 с флажками

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, палочки скрестить. 3-флажки в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

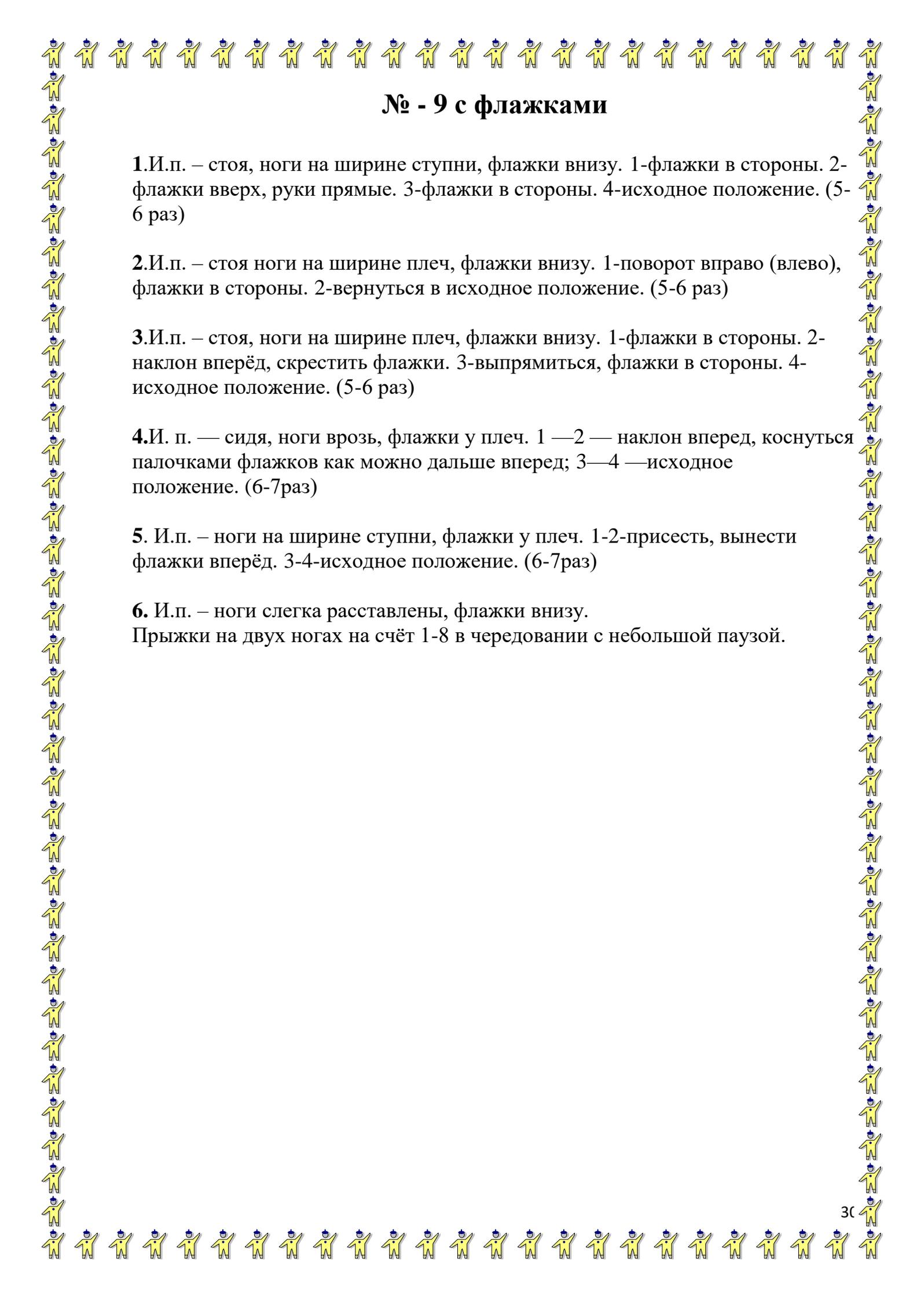
2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза)

3.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (6-7раз)

4.И. п.— лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд. 3-4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6.И.п. – стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу.
Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой



№ - 9 с флажками

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, руки прямые. 3-флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)

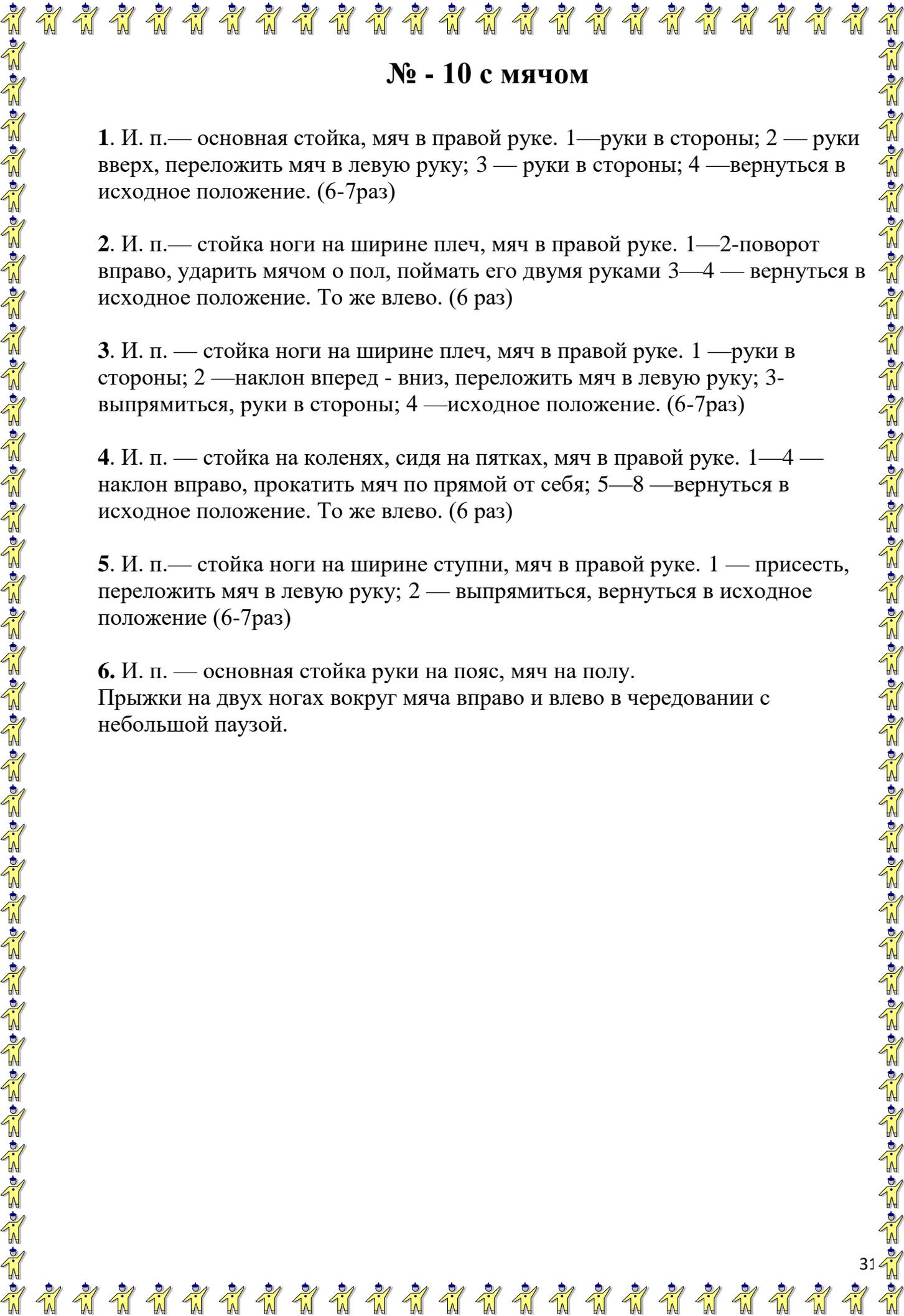
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-наклон вперёд, скрестить флажки. 3-выпрямиться, флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

5. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2-присесть, вынести флажки вперёд. 3-4-исходное положение. (6-7раз)

6. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.
Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.



№ - 10 с мячом

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

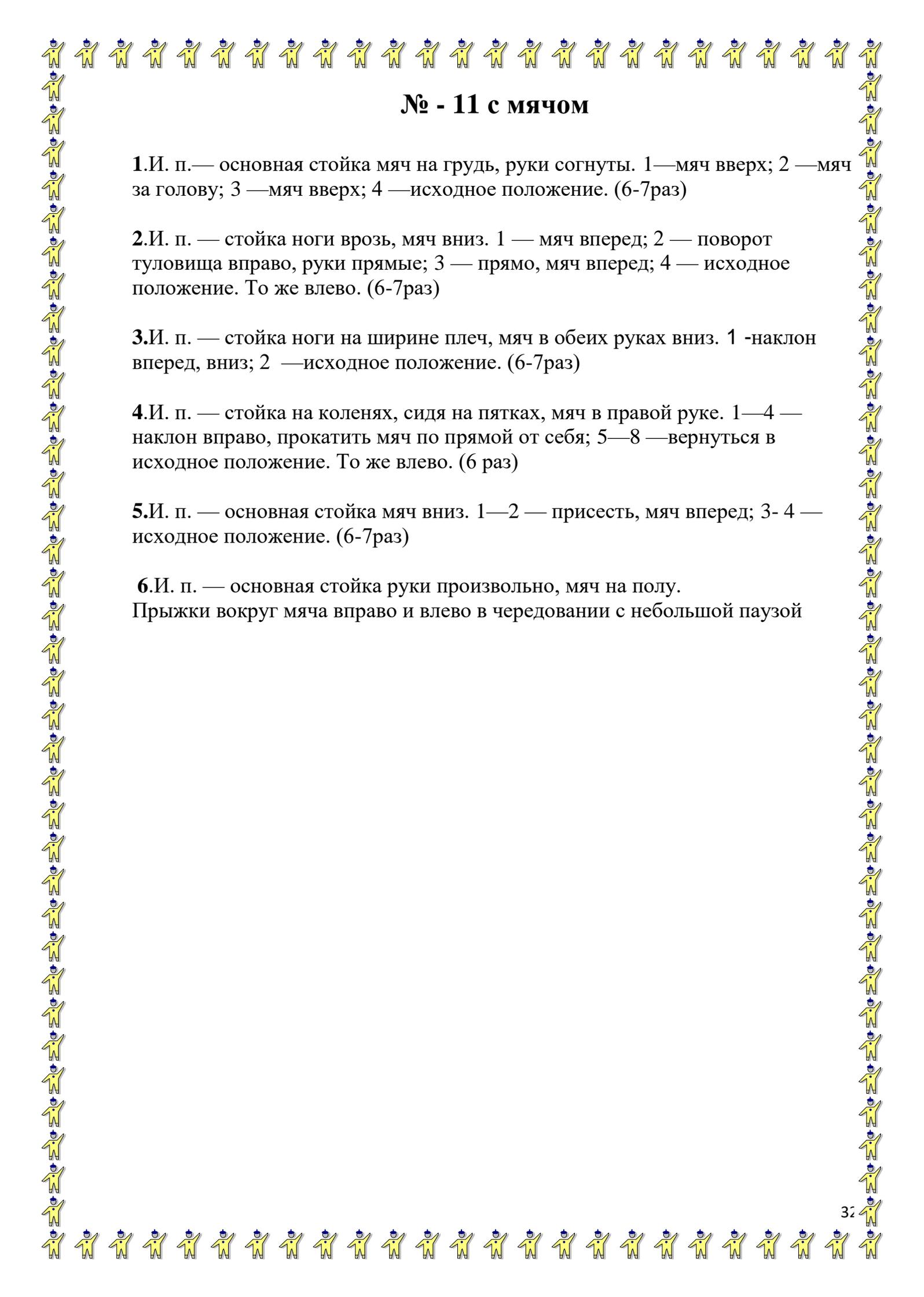
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.



№ - 11 с мячом

1.И. п. — основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. (6-7раз)

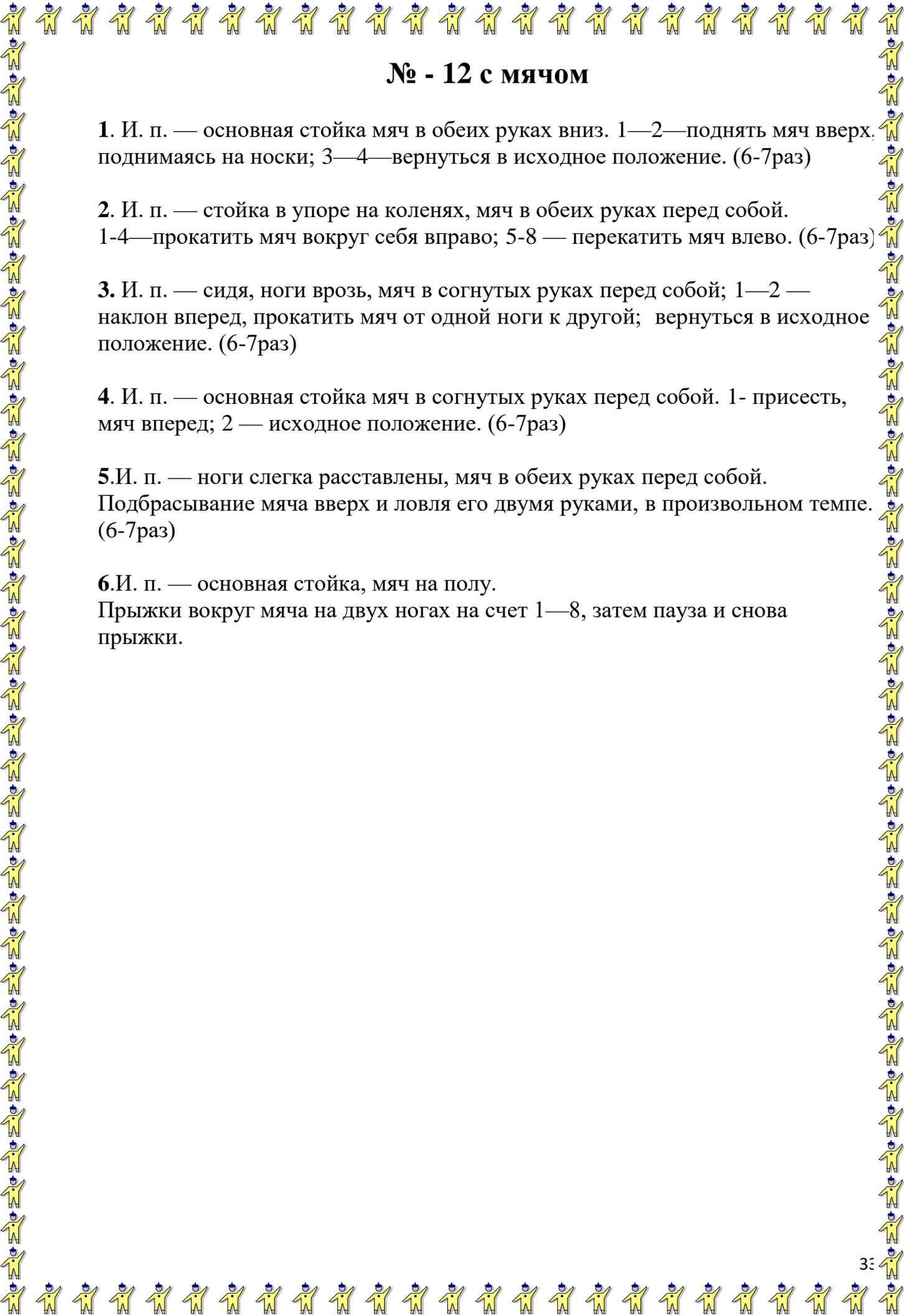
2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. (6-7раз)

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1 -наклон вперед, вниз; 2 —исходное положение. (6-7раз)

4.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 — наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5.И. п. — основная стойка мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вперед; 3- 4 — исходное положение. (6-7раз)

6.И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу.
Прыжки вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой



№ - 12 с мячом

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение. (6-7раз)

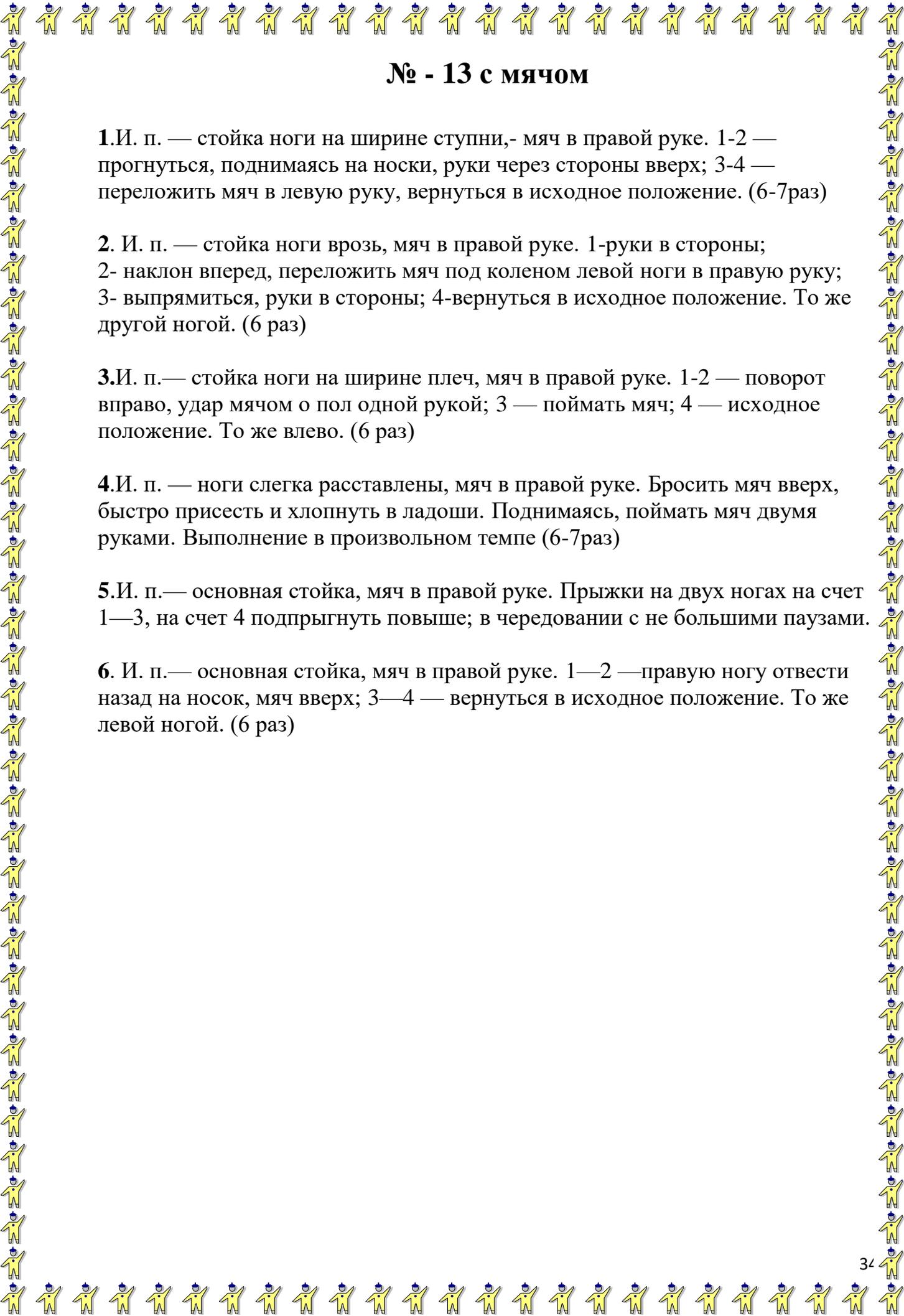
2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 — перекатить мяч влево. (6-7раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; вернуться в исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1- присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение. (6-7раз)

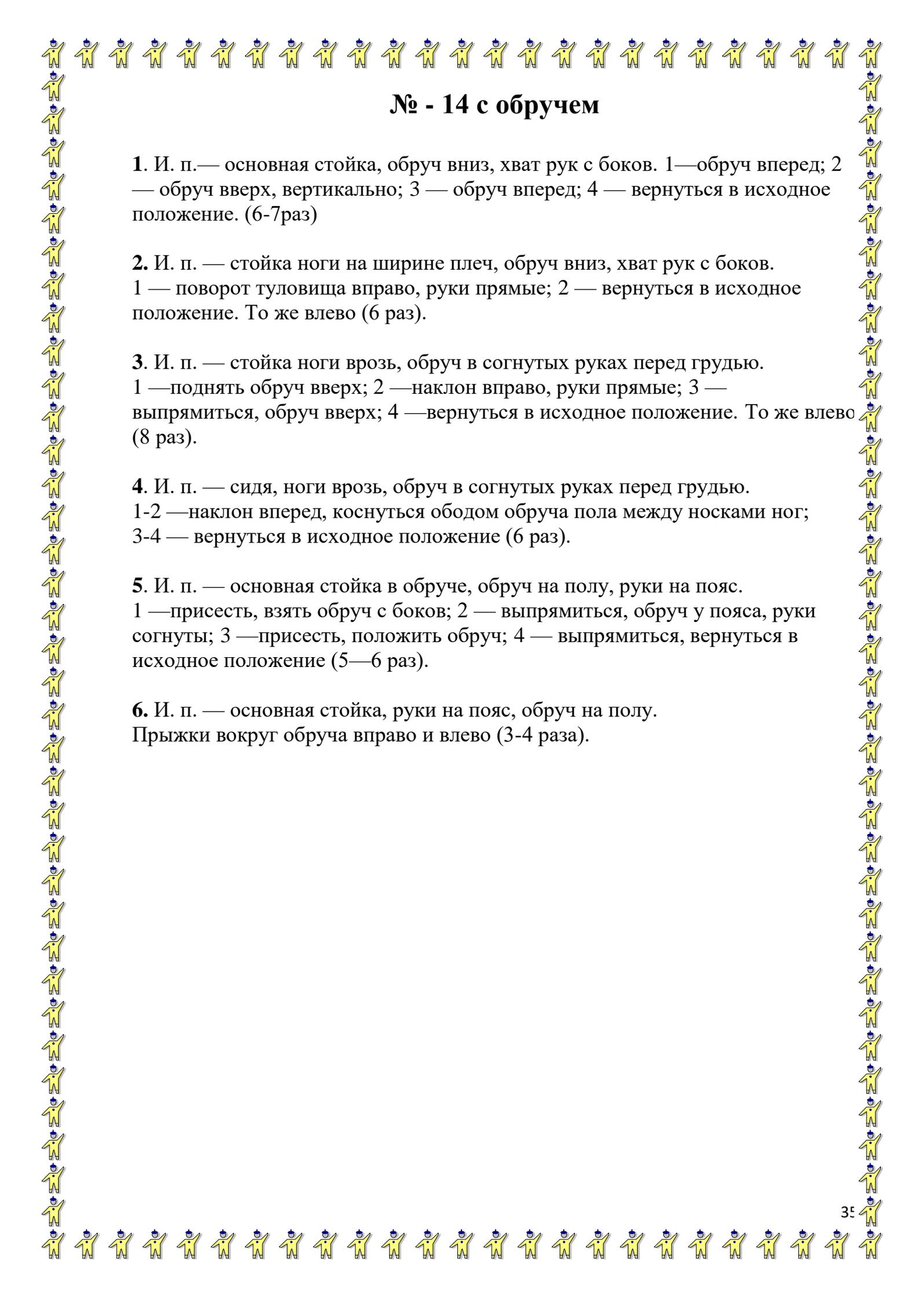
5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.



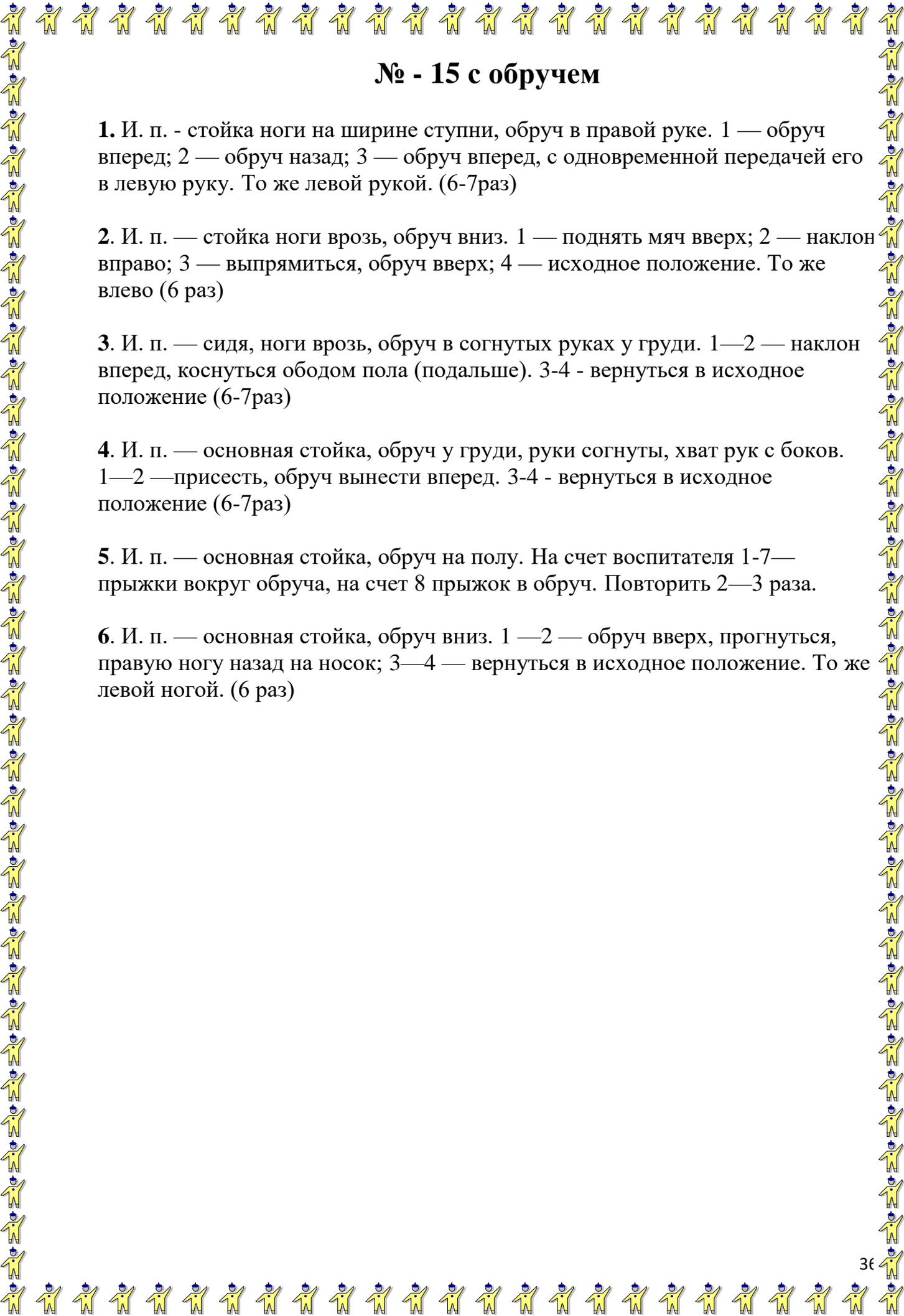
№ - 13 с мячом

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. (6-7 раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2- наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение. То же другой ногой. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)
4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе (6-7 раз)
5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не большими паузами.
6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 — правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)



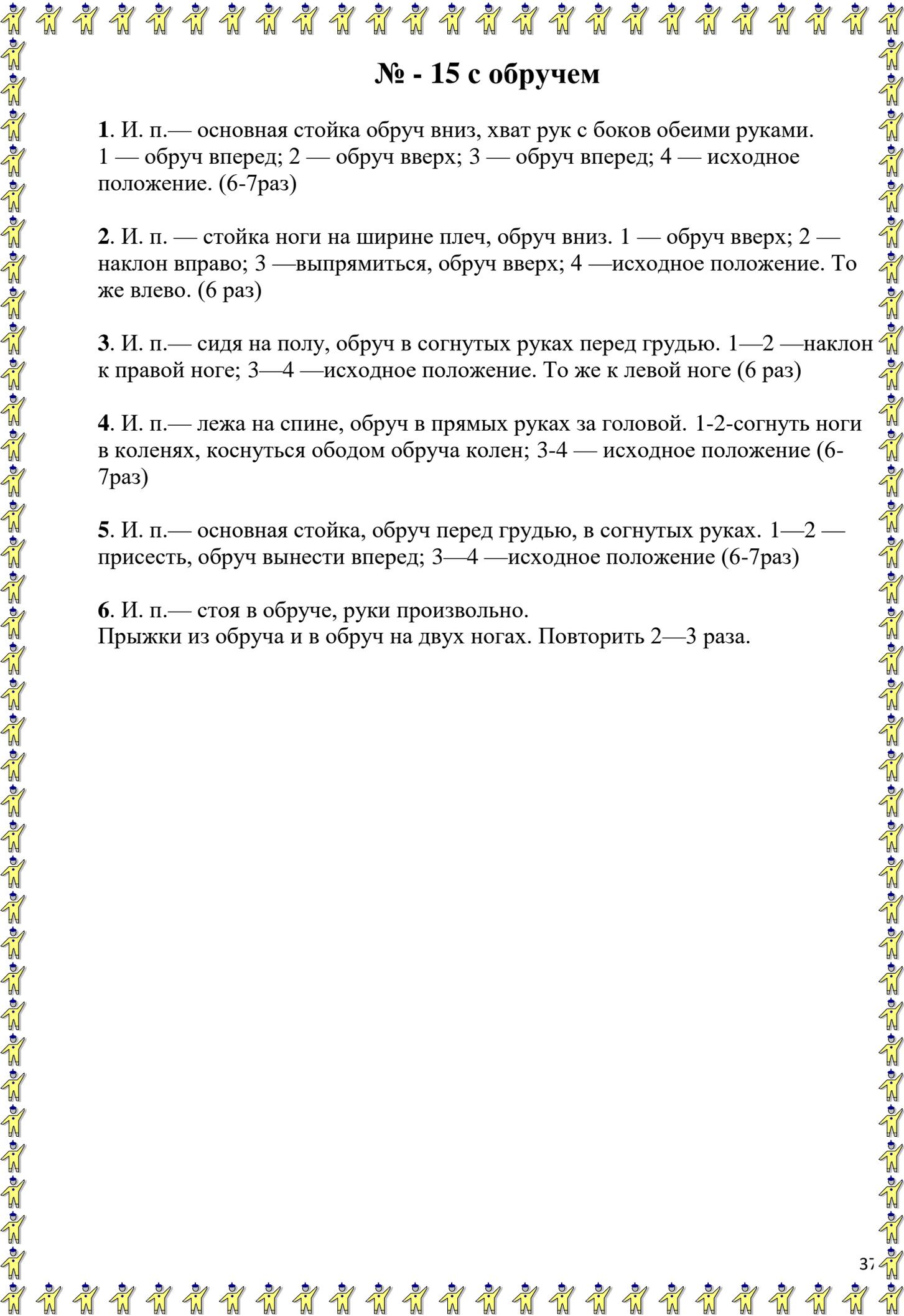
№ - 14 с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).



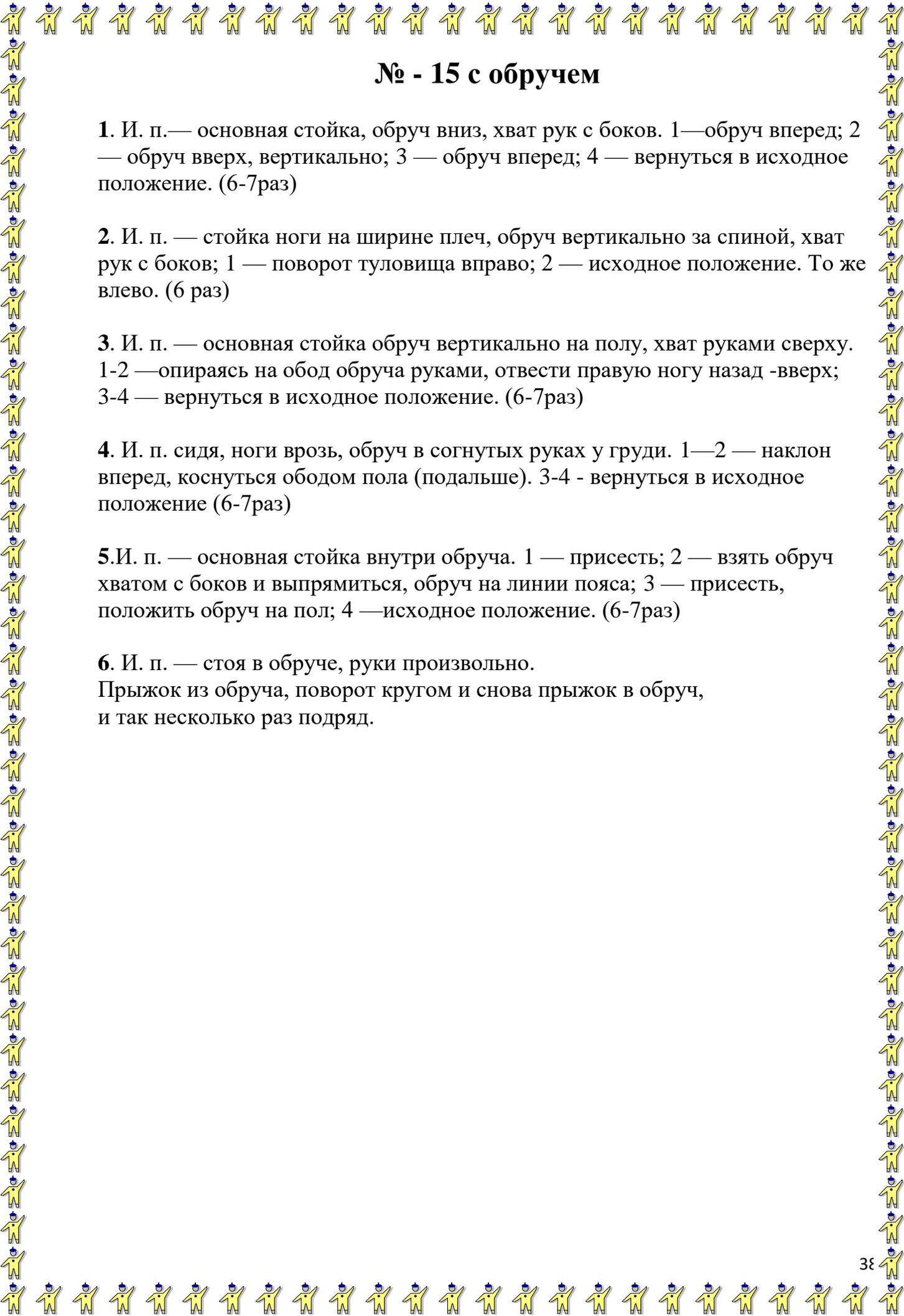
№ - 15 с обручем

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
4. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед. 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза.
6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)



№ - 15 с обручем

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками.
1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо; 3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 —исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
4. И. п.— лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3-4 — исходное положение (6-7раз)
5. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)
6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно.
Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах. Повторить 2—3 раза.



№ - 15 с обручем

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

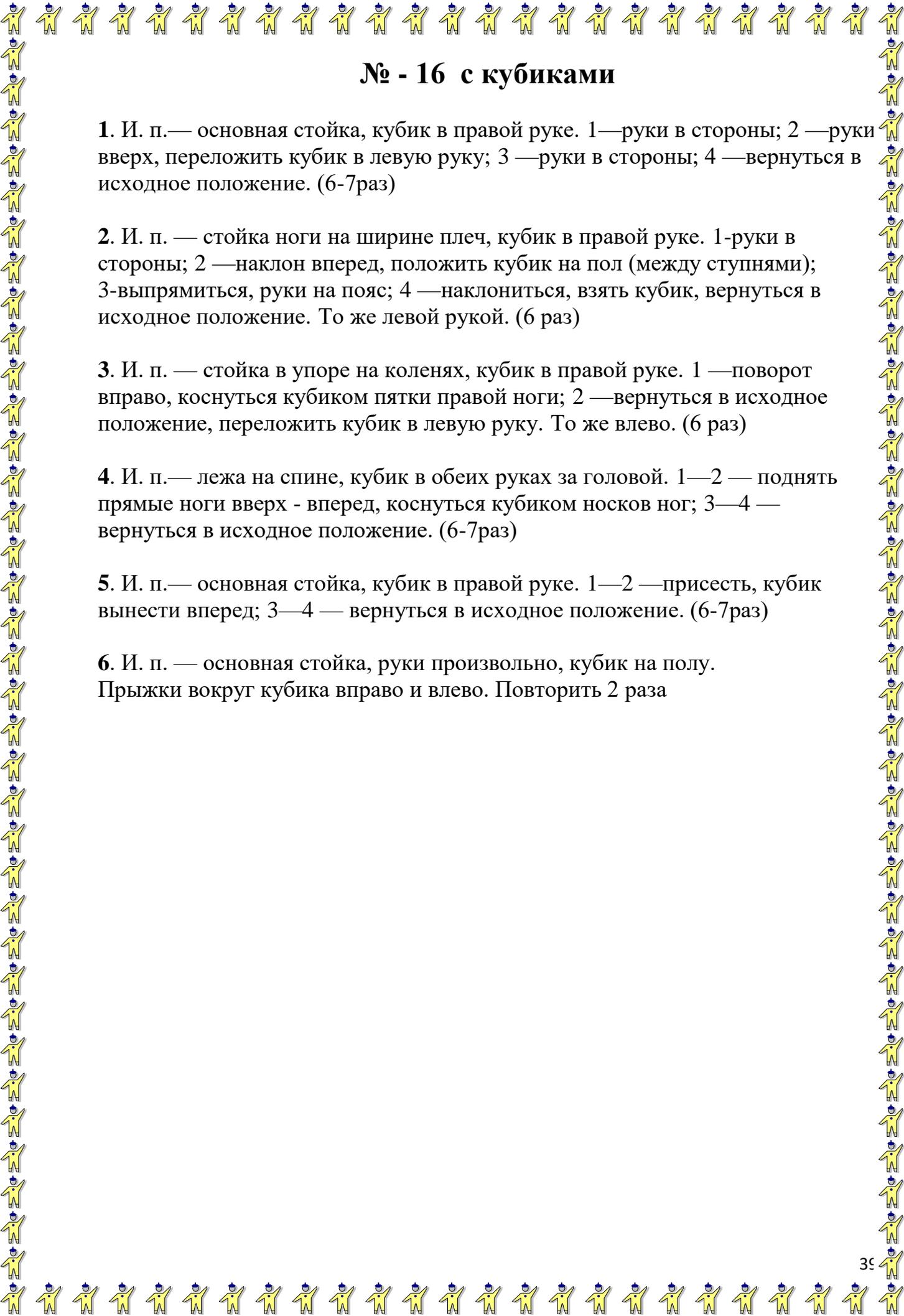
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад -вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше). 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)

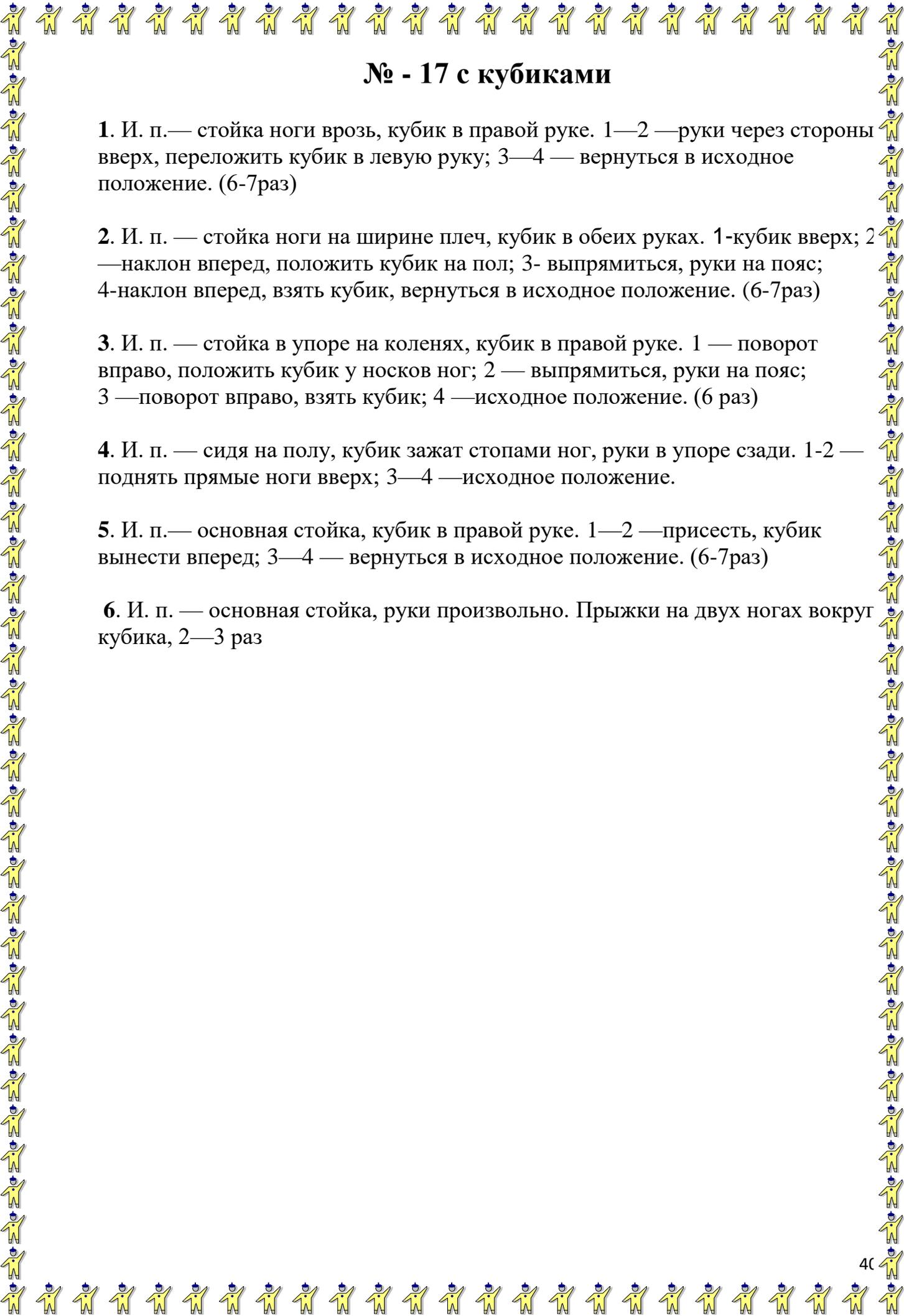
5.И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно.
Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд.



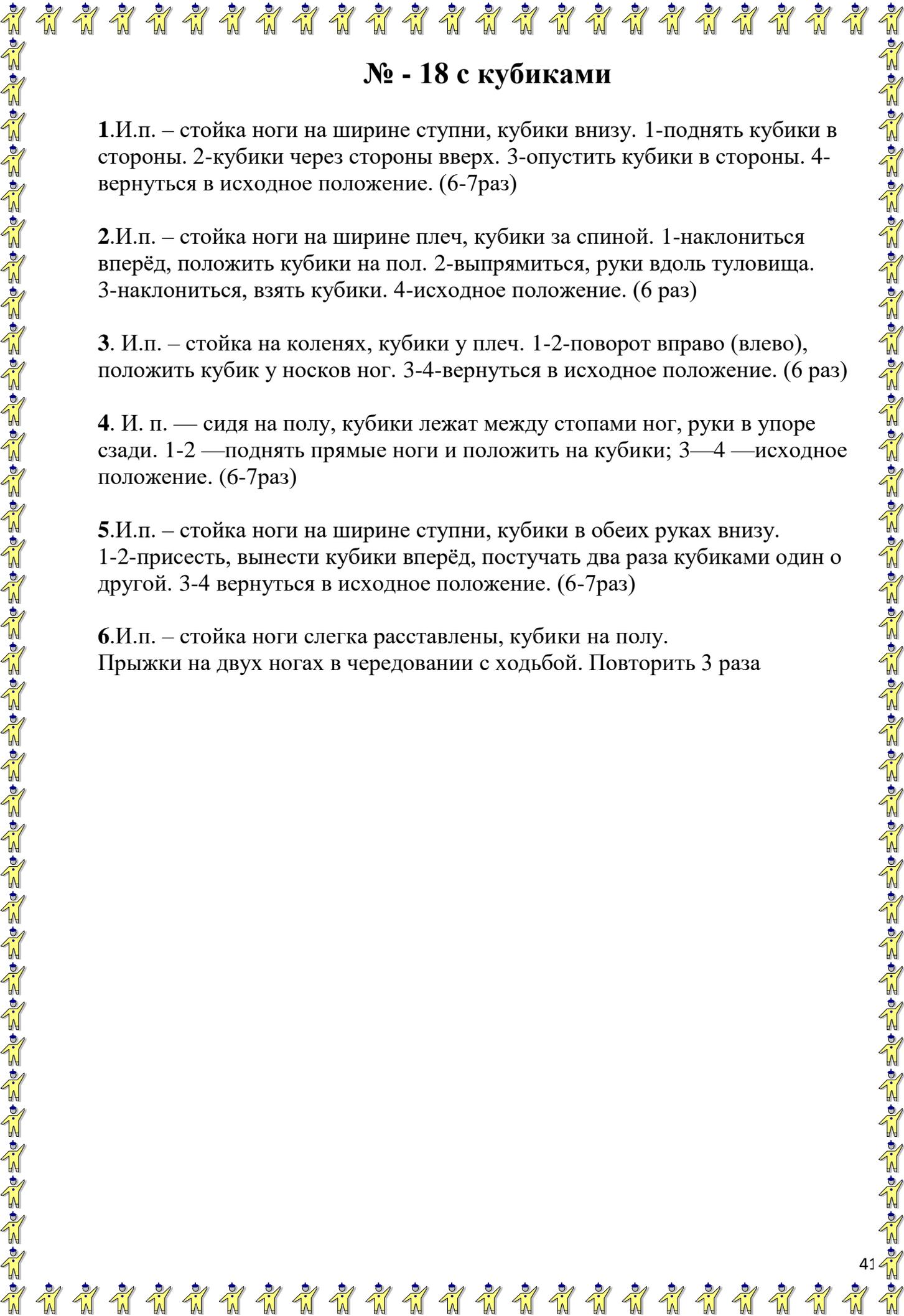
№ - 16 с кубиками

1. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3-выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой. (6 раз)
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево. (6 раз)
4. И. п.— лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх - вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 —присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево. Повторить 2 раза



№ - 17 с кубиками

1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1-кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4-наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение. (6-7раз)
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. (6 раз)
4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение.
5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 —присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раз



№ - 18 с кубиками

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

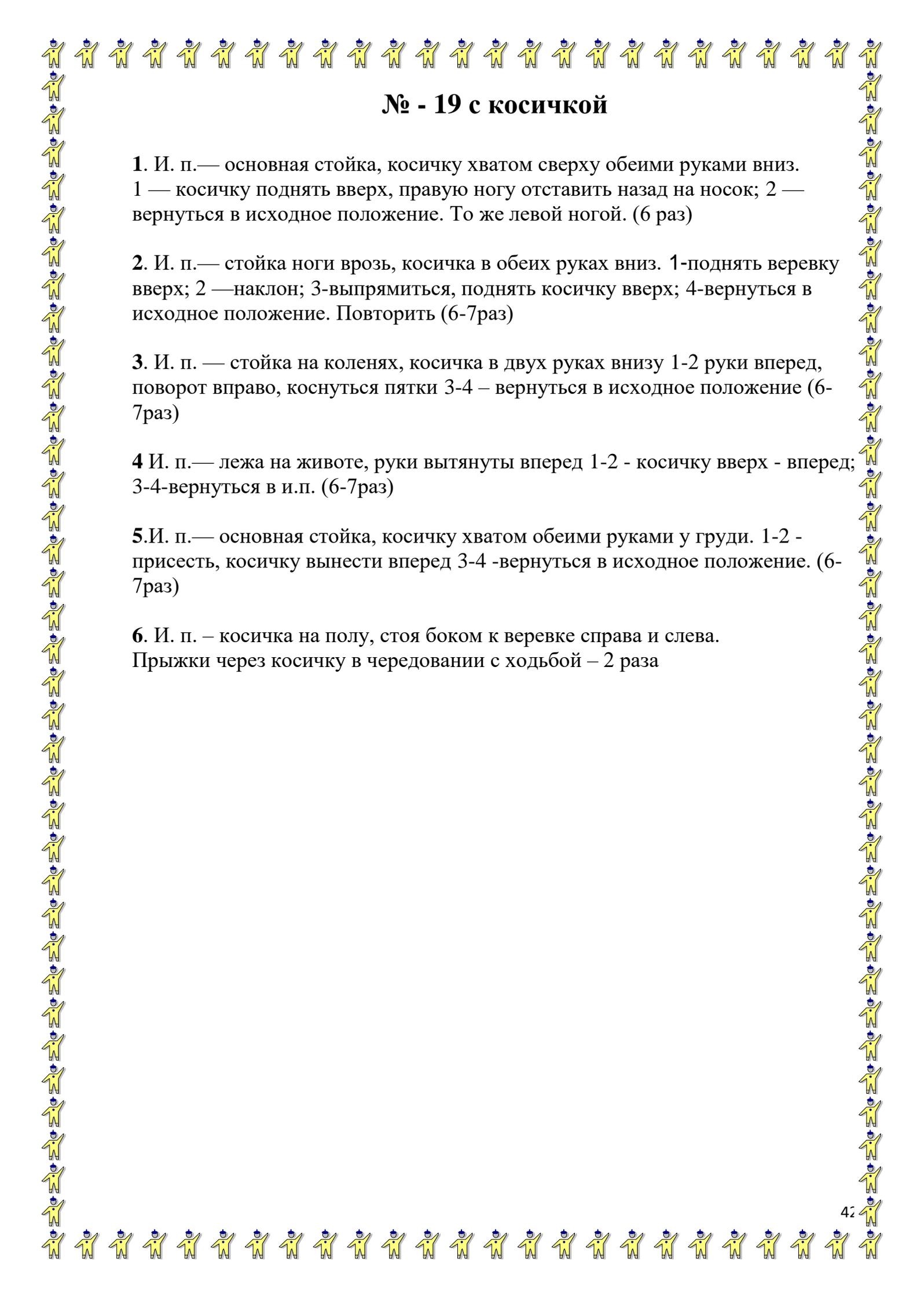
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И. п. — сидя на полу, кубики лежат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 —поднять прямые ноги и положить на кубики; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

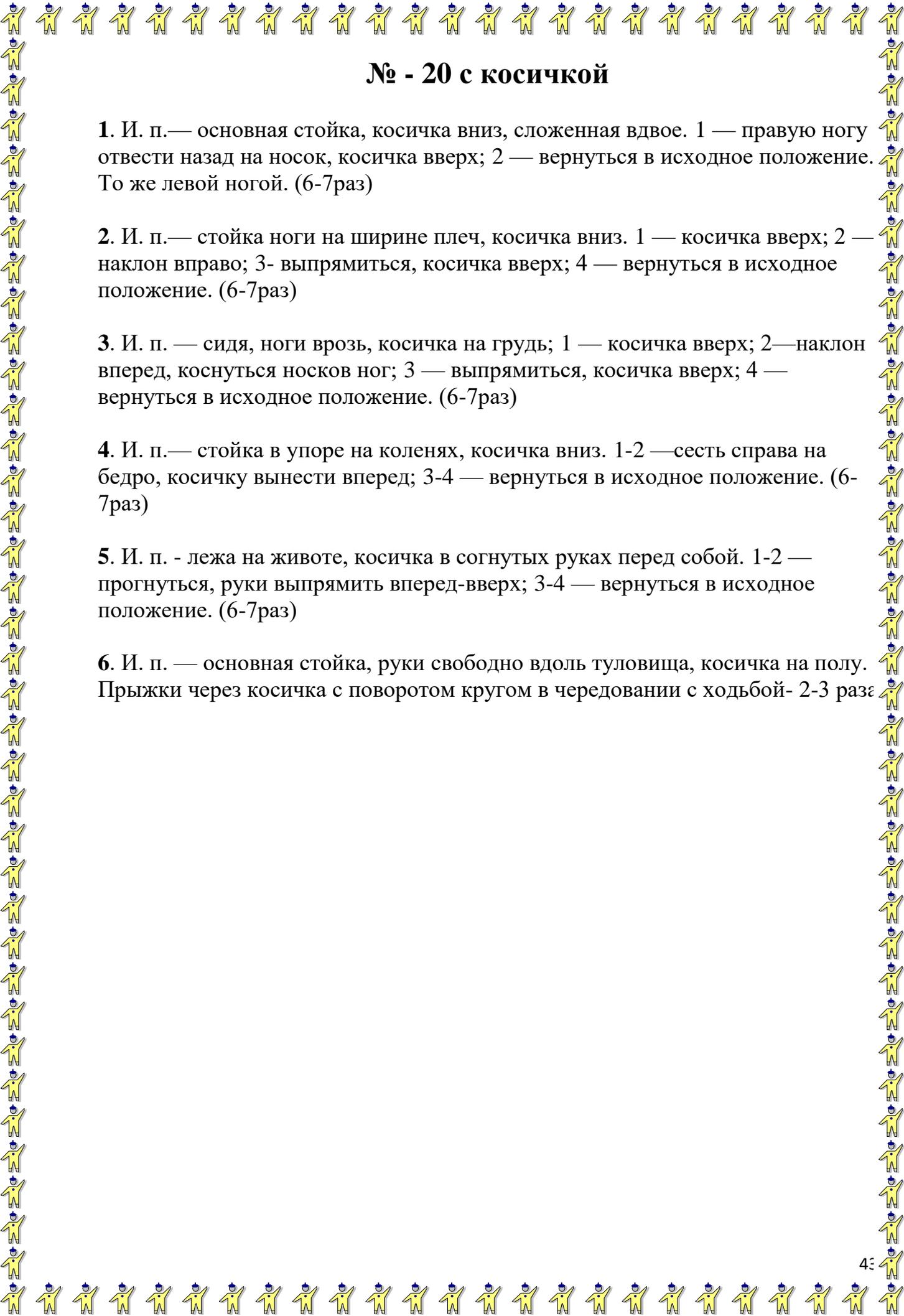
5. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза



№ - 19 с косичкой

1. И. п.— основная стойка, косичку хватом сверху обеими руками вниз.
1 — косичку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п.— стойка ноги врозь, косичка в обеих руках вниз. 1-поднять веревку вверх; 2 —наклон; 3-выпрямиться, поднять косичку вверх; 4-вернуться в исходное положение. Повторить (6-7раз)
3. И. п. — стойка на коленях, косичка в двух руках внизу 1-2 руки вперед, поворот вправо, коснуться пятки 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7раз)
- 4 И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед 1-2 - косичку вверх - вперед; 3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)
- 5.И. п.— основная стойка, косичку хватом обеими руками у груди. 1-2 - присесть, косичку вынести вперед 3-4 -вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. – косичка на полу, стоя боком к веревке справа и слева.
Прыжки через косичку в чередовании с ходьбой – 2 раза



№ - 20 с косичкой

1. И. п.— основная стойка, косичка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6-7раз)

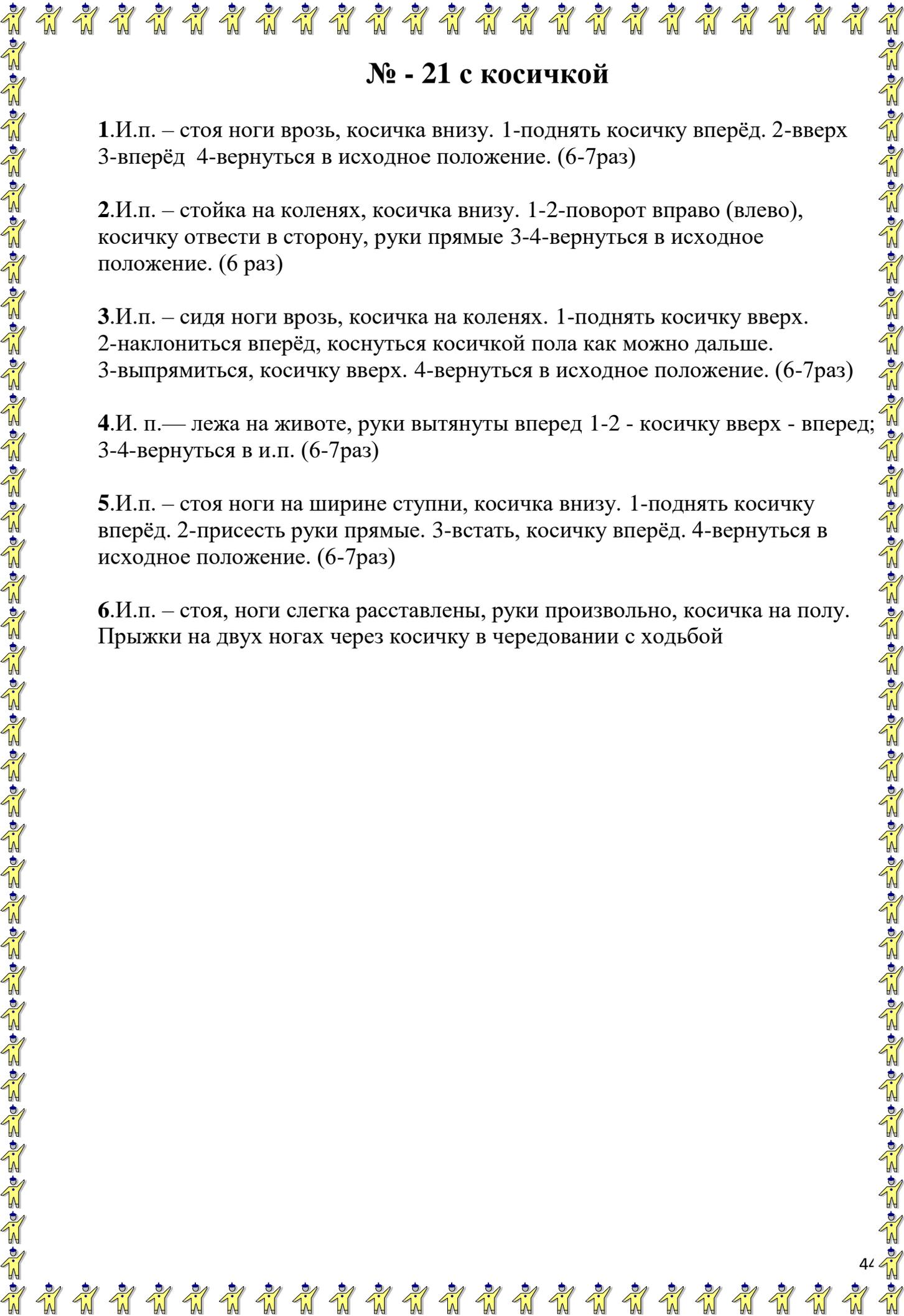
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. 1 — косичка вверх; 2 — наклон вправо; 3- выпрямиться, косичка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь; 1 — косичка вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, косичка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

4. И. п.— стойка в упоре на коленях, косичка вниз. 1-2 —сесть справа на бедро, косичку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п. - лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, косичка на полу. Прыжки через косичка с поворотом кругом в чередовании с ходьбой- 2-3 раза



№ - 21 с косичкой

1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-вверх 3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

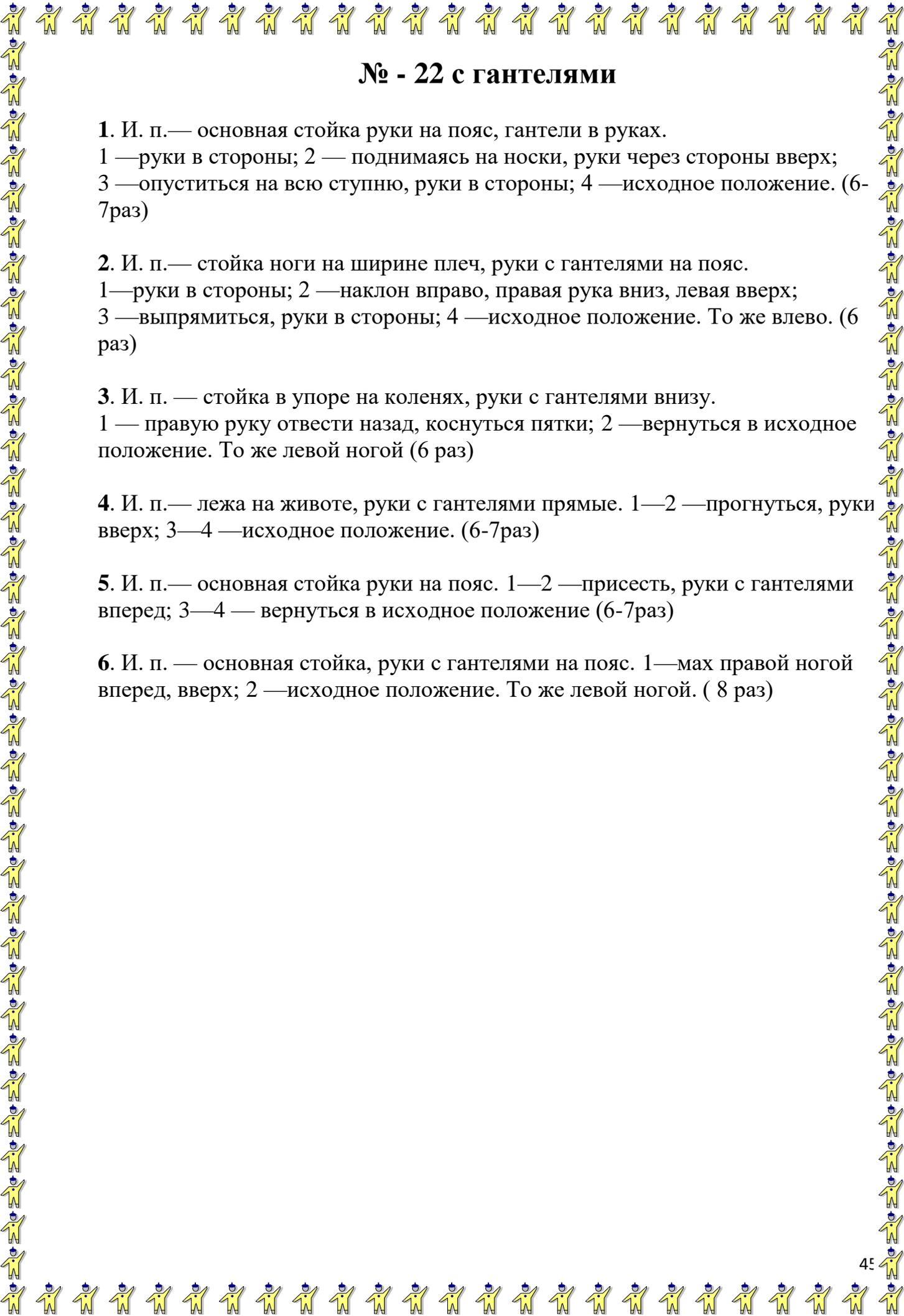
2.И.п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1-2-поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

3.И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1-поднять косичку вверх. 2-наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. 3-выпрямиться, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

4.И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед 1-2 - косичку вверх - вперед; 3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)

5.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6.И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку в чередовании с ходьбой



№ - 22 с гантелями

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;
3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;
3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

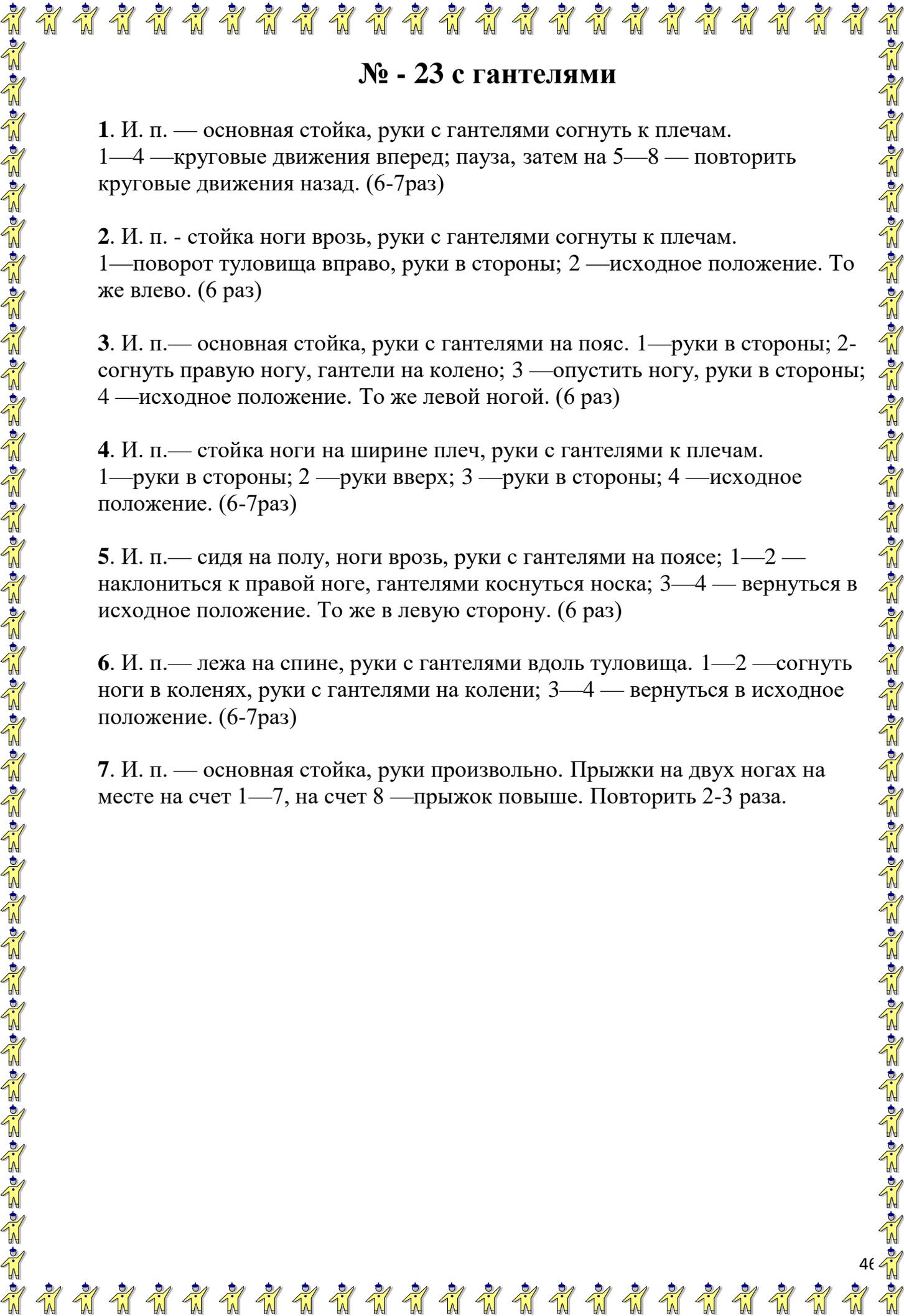
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)

4. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

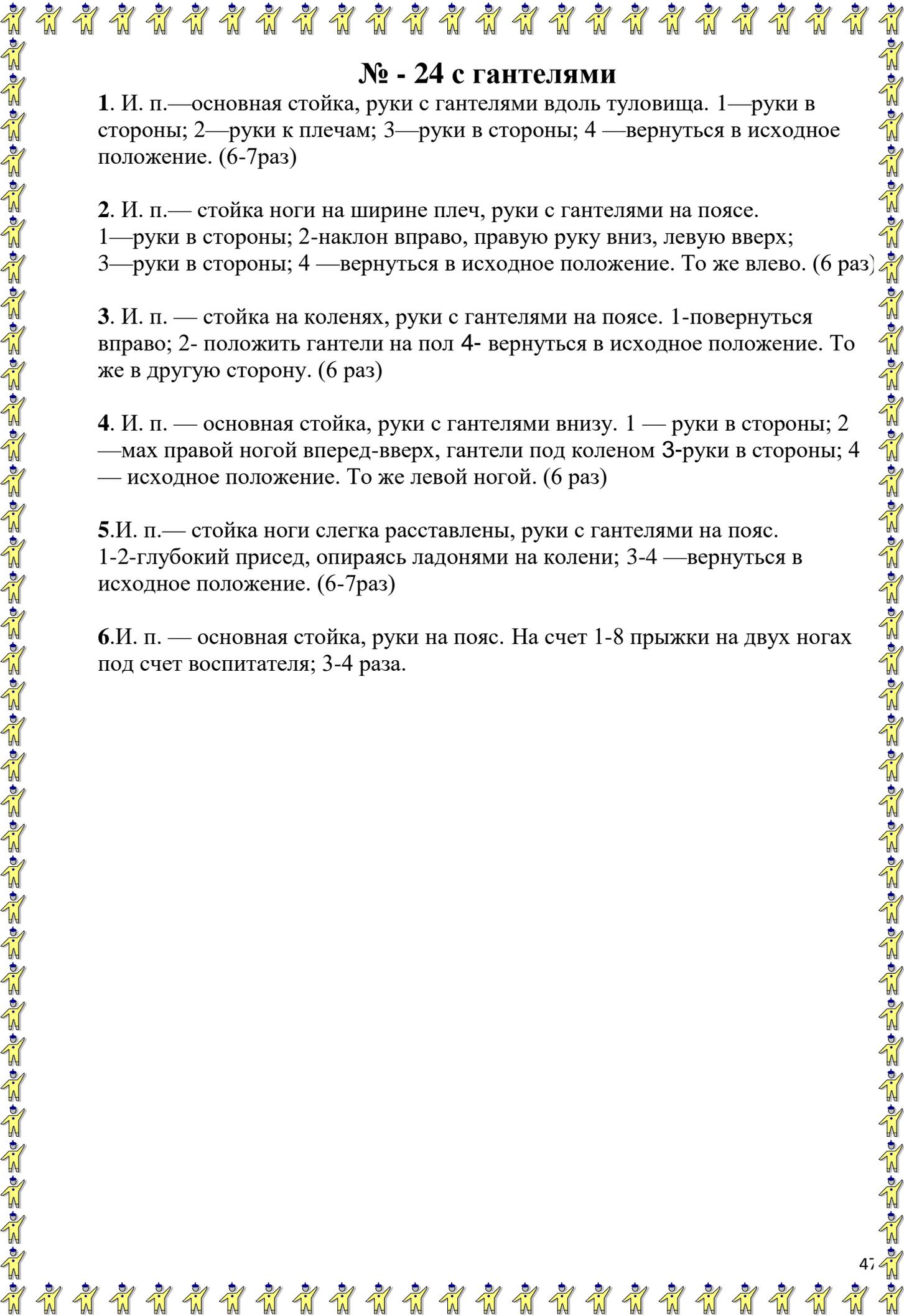
5. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки с гантелями вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)



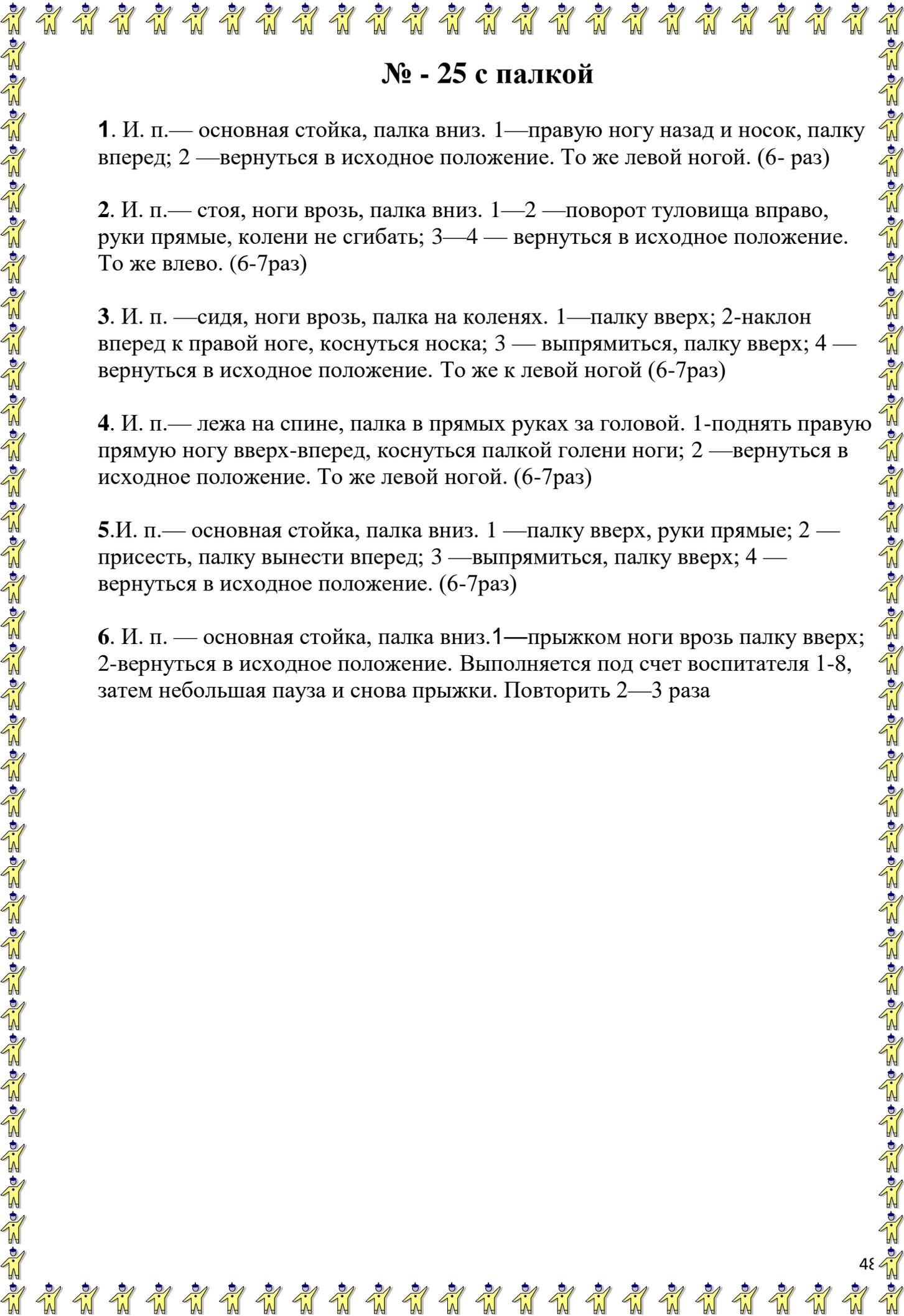
№ - 23 с гантелями

1. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.
1—4 — круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад. (6-7раз)
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.
1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам.
1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)
5. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе; 1—2 —наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. (6 раз)
6. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях, руки с гантелями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.



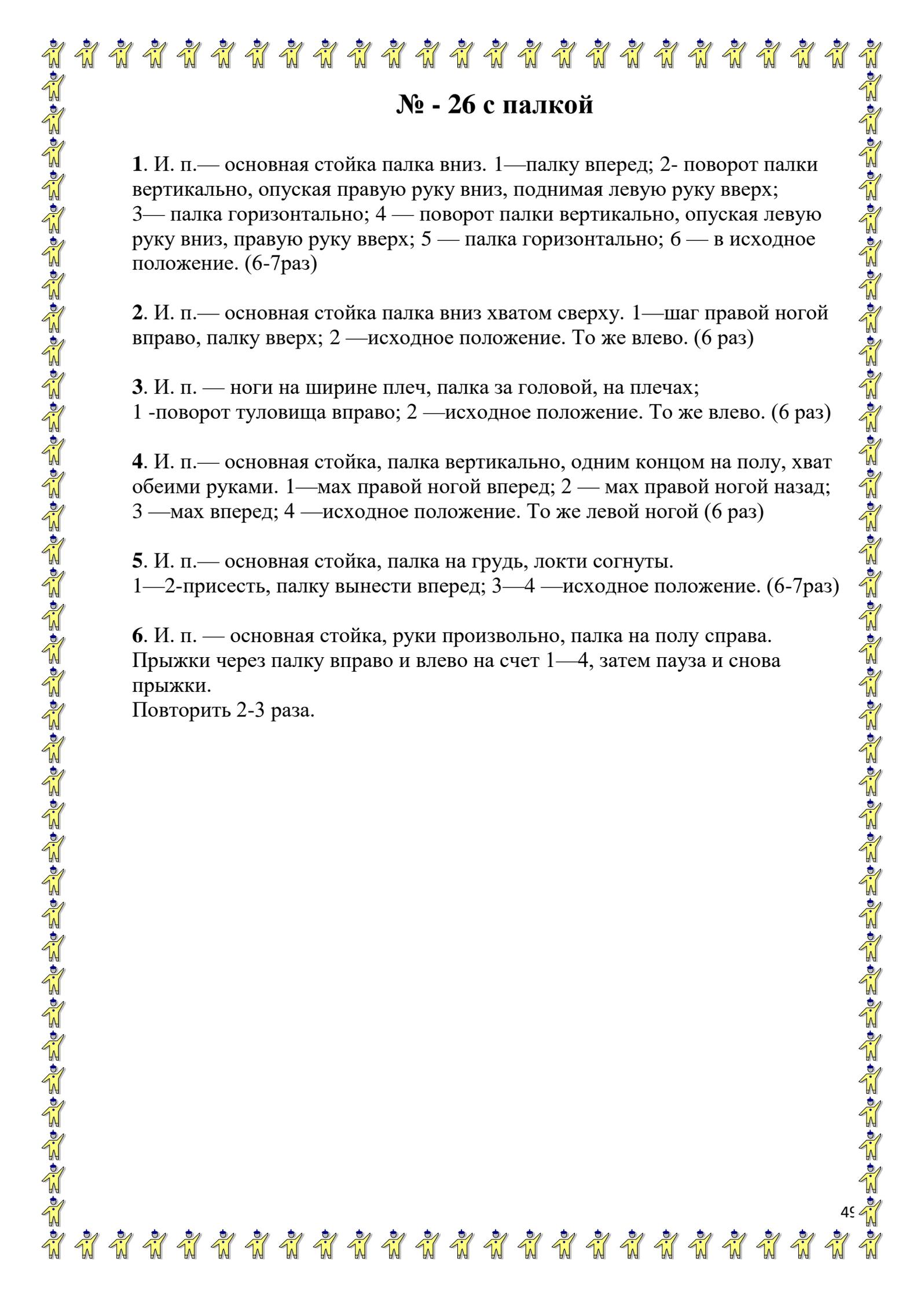
№ - 24 с гантелями

1. И. п.—основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка на коленях, руки с гантелями на поясе. 1-повернуться вправо; 2- положить гантели на пол 4- вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. (6 раз)
4. И. п. — основная стойка, руки с гантелями внизу. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, гантели под коленом 3-руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
- 5.И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)
- 6.И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.



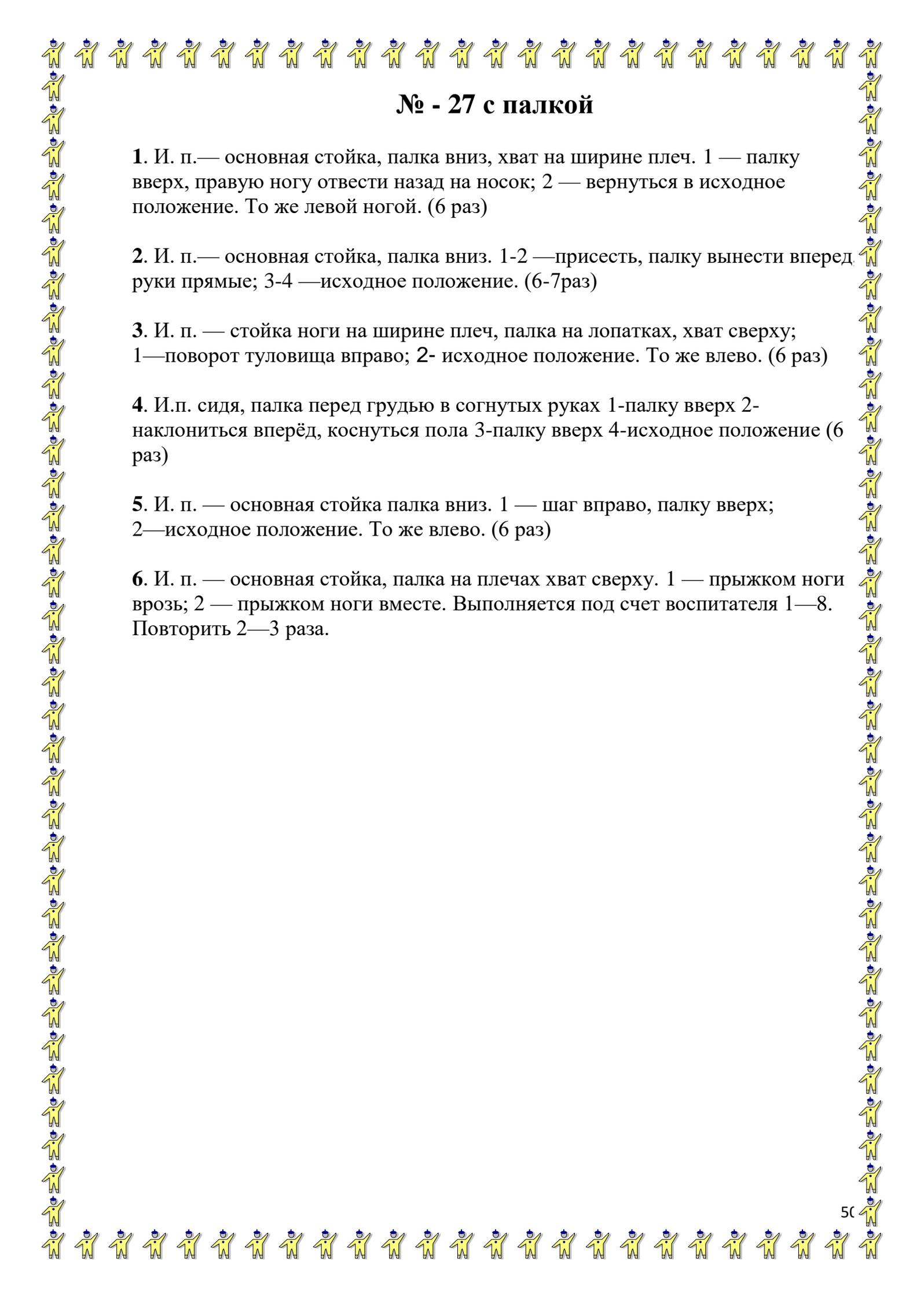
№ - 25 с палкой

1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6- раз)
2. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6-7раз)
3. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ногой (6-7раз)
4. И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6-7раз)
- 5.И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрячься, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1—прыжком ноги врозь палку вверх; 2-вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза



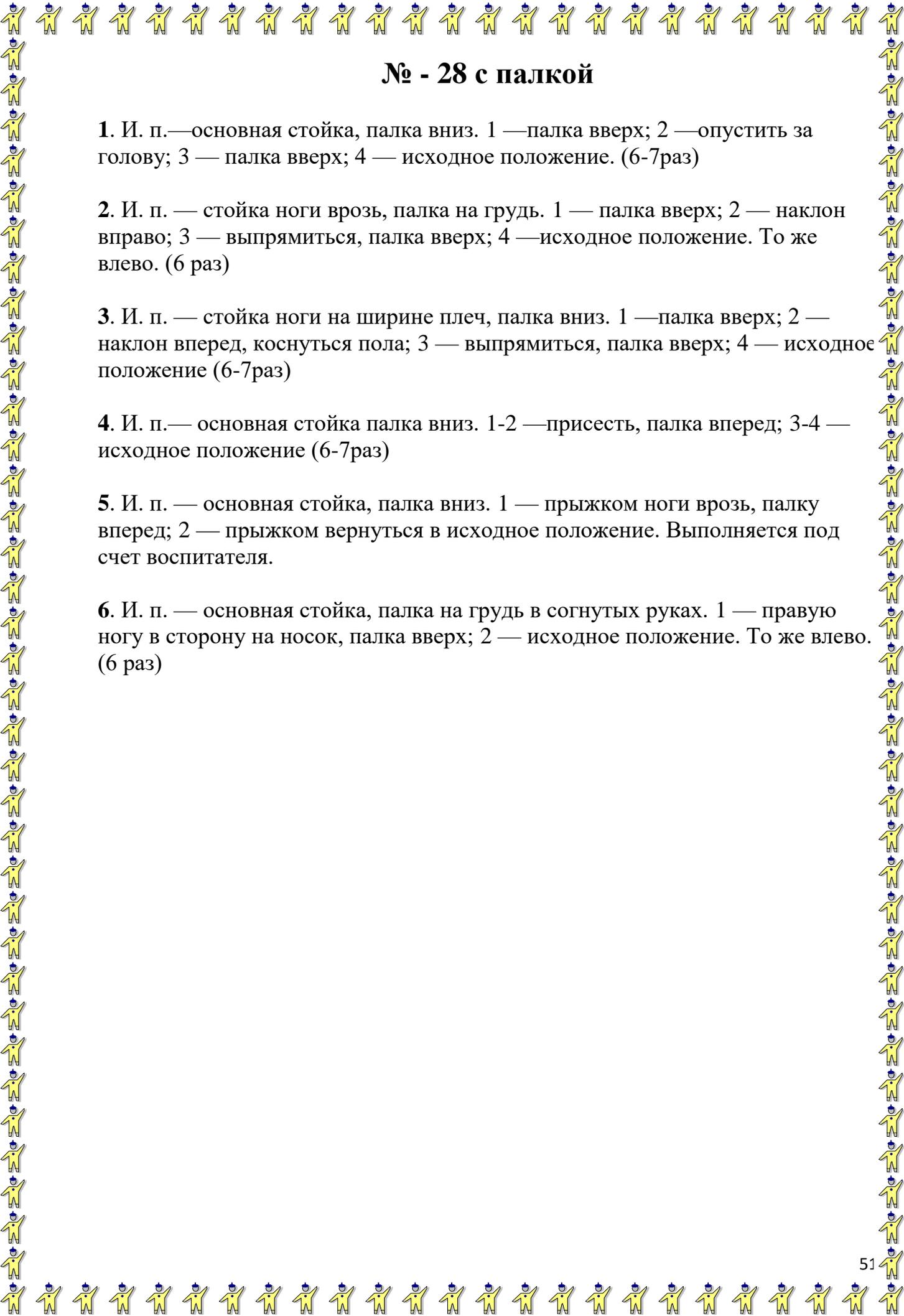
№ - 26 с палкой

1. И. п. — основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3— палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 — в исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
4. И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
5. И. п. — основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки.
Повторить 2-3 раза.



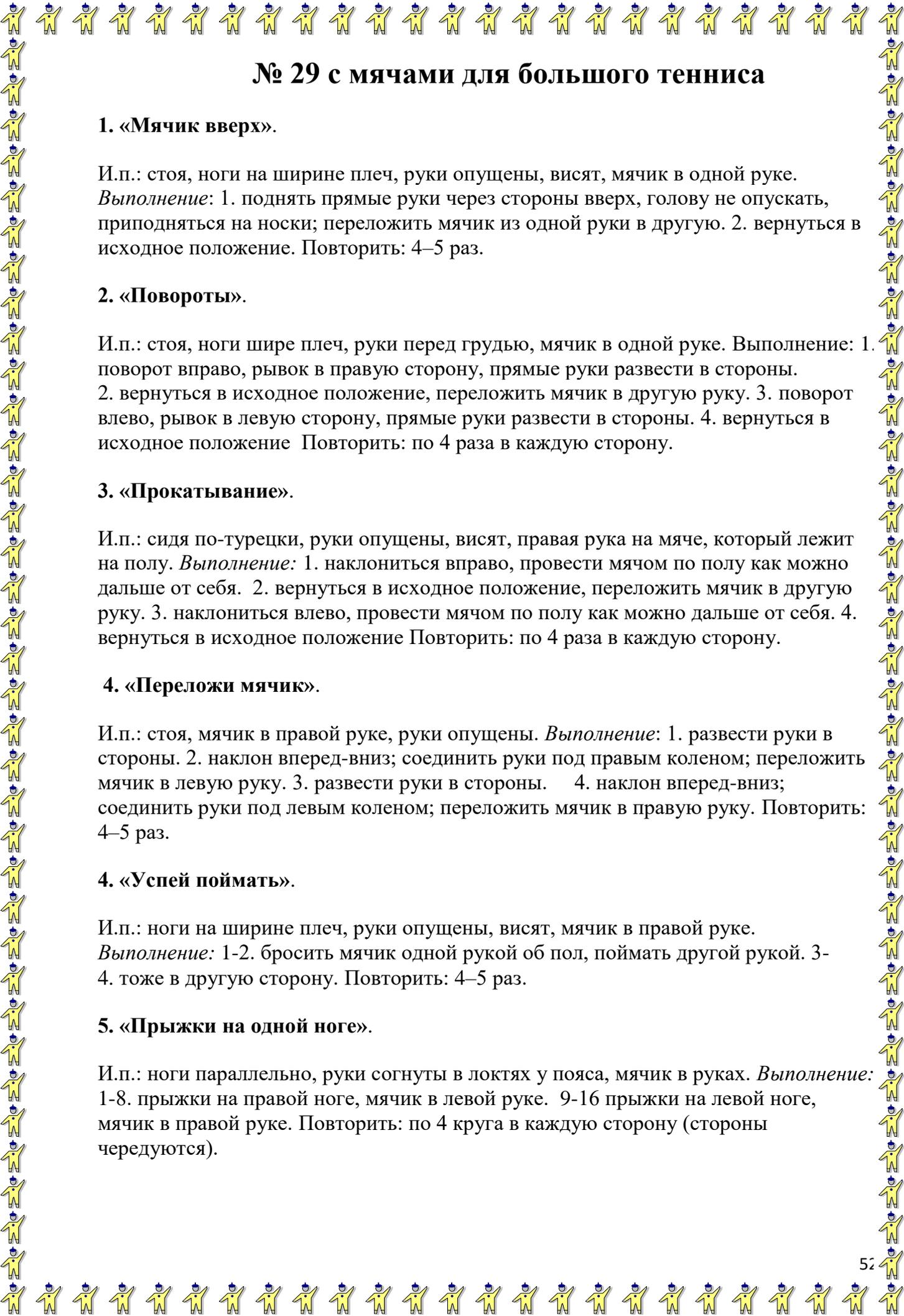
№ - 27 с палкой

1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)
2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 —исходное положение. (6-7раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2- исходное положение. То же влево. (6 раз)
4. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперед, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево. (6 раз)
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.



№ - 28 с палкой

1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение. (6-7раз)
2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6-7раз)
4. И. п.— основная стойка палка вниз. 1-2 —присесть, палка вперед; 3-4 — исходное положение (6-7раз)
5. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево. (6 раз)



№ 29 с мячами для большого тенниса

1. «Мячик вверх».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

Выполнение: 1. поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

2. «Повороты».

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке. *Выполнение:* 1. поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2. вернуться в исходное положение, переложить мячик в другую руку. 3. поворот влево, рывок в левую сторону, прямые руки развести в стороны. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «Прокатывание».

И.п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу. *Выполнение:* 1. наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2. вернуться в исходное положение, переложить мячик в другую руку. 3. наклониться влево, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «Переложи мячик».

И.п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены. *Выполнение:* 1. развести руки в стороны. 2. наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку. 3. развести руки в стороны. 4. наклон вперед-вниз; соединить руки под левым коленом; переложить мячик в правую руку. Повторить: 4–5 раз.

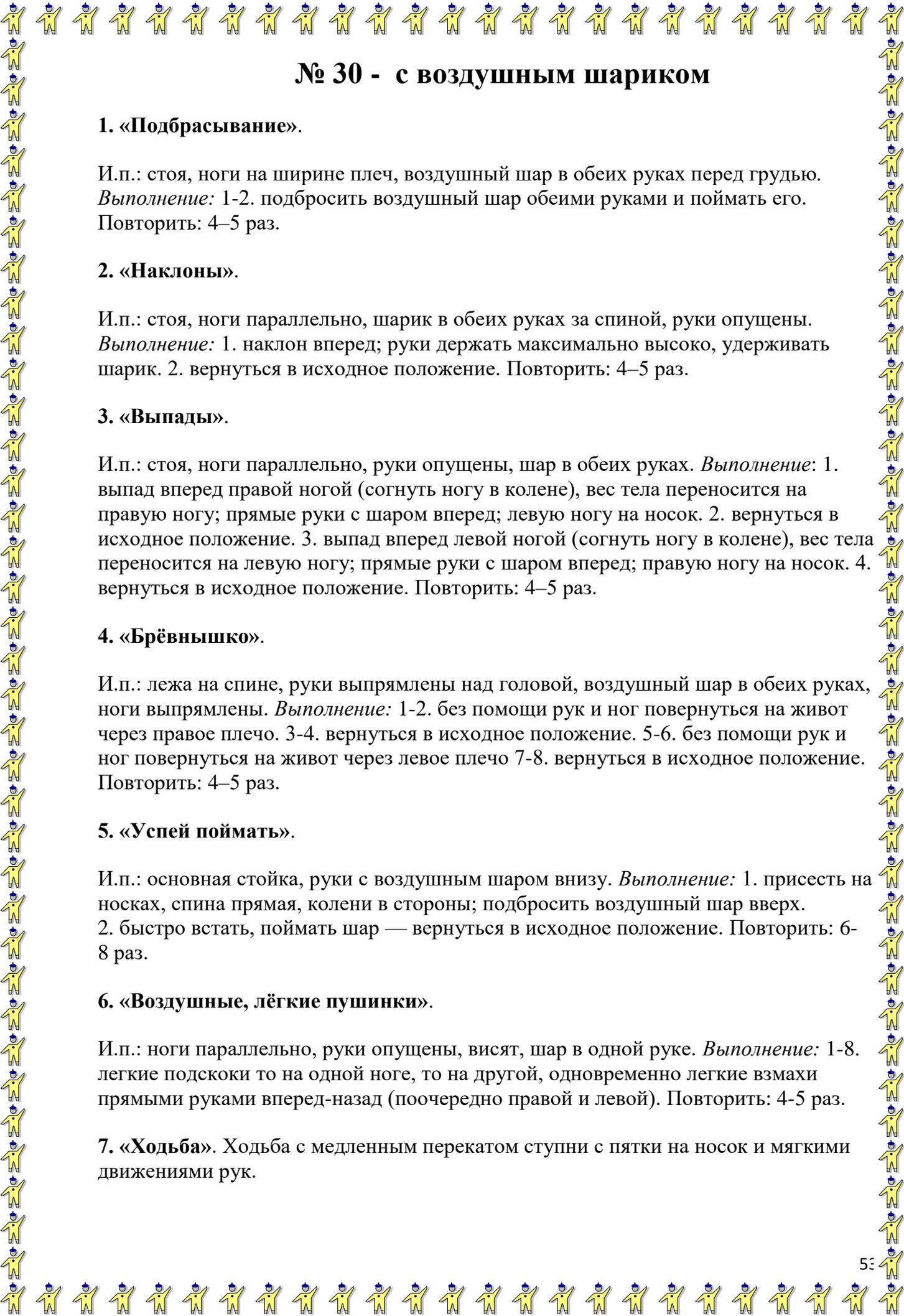
4. «Успей поймать».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2. бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3-4. тоже в другую сторону. Повторить: 4–5 раз.

5. «Прыжки на одной ноге».

И.п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках. *Выполнение:* 1-8. прыжки на правой ноге, мячик в левой руке. 9-16 прыжки на левой ноге, мячик в правой руке. Повторить: по 4 круга в каждую сторону (стороны чередуются).



№ 30 - с воздушным шариком

1. «Подбрасывание».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью.
Выполнение: 1-2. подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его.
Повторить: 4-5 раз.

2. «Наклоны».

И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены.
Выполнение: 1. наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2. вернуться в исходное положение. Повторить: 4-5 раз.

3. «Выпады».

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках. *Выполнение:* 1. выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2. вернуться в исходное положение. 3. выпад вперед левой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на левую ногу; прямые руки с шаром вперед; правую ногу на носок. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4-5 раз.

4. «Брёвнышко».

И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены. *Выполнение:* 1-2. без помощи рук и ног повернуться на живот через правое плечо. 3-4. вернуться в исходное положение. 5-6. без помощи рук и ног повернуться на живот через левое плечо 7-8. вернуться в исходное положение. Повторить: 4-5 раз.

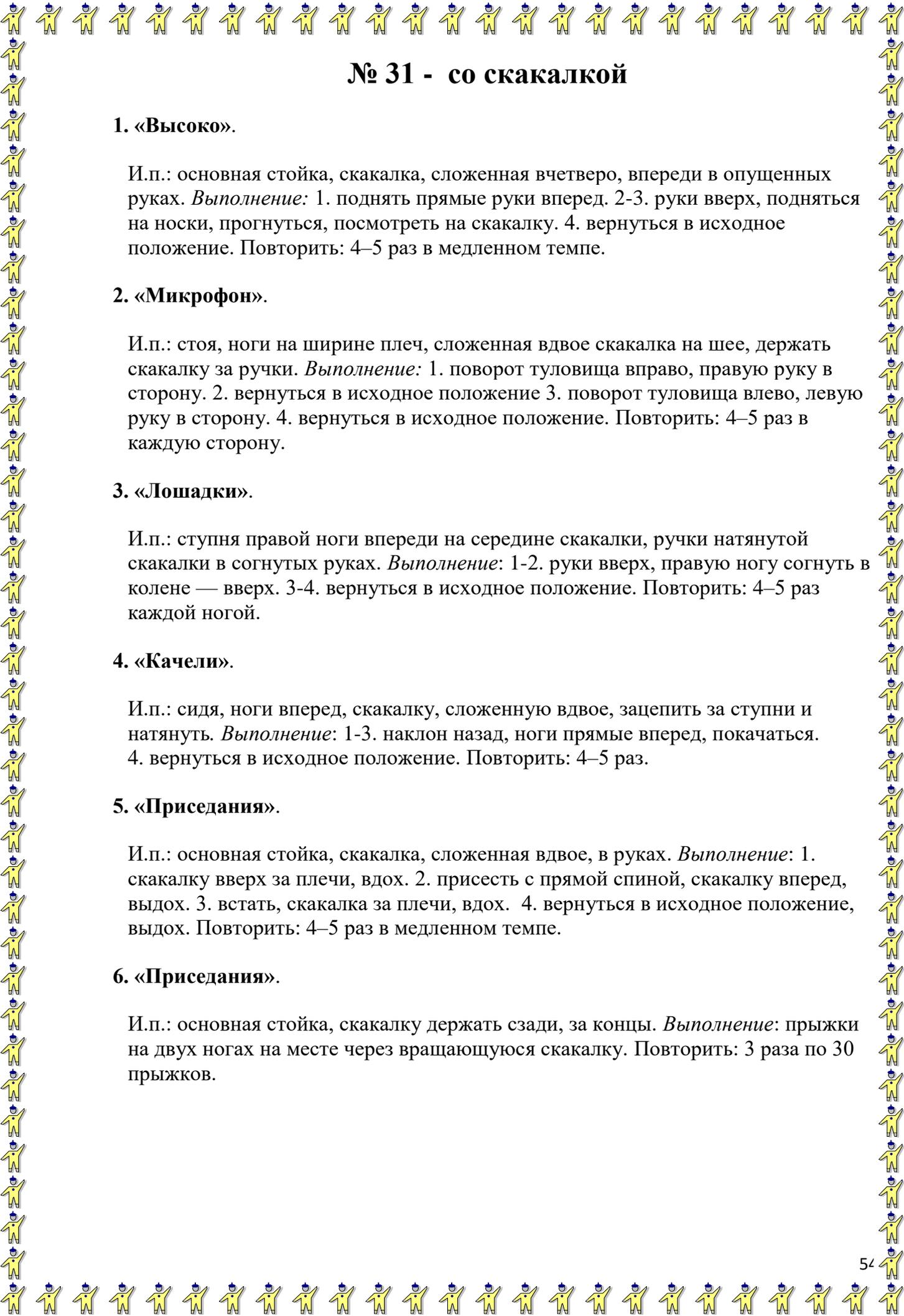
5. «Успей поймать».

И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу. *Выполнение:* 1. присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2. быстро встать, поймать шар — вернуться в исходное положение. Повторить: 6-8 раз.

6. «Воздушные, лёгкие пушинки».

И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке. *Выполнение:* 1-8. легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Повторить: 4-5 раз.

7. «Ходьба». Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук.



№ 31 - со скакалкой

1. «Высоко».

И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. *Выполнение:* 1. поднять прямые руки вперед. 2-3. руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз в медленном темпе.

2. «Микрофон».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. *Выполнение:* 1. поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2. вернуться в исходное положение. 3. поворот туловища влево, левую руку в сторону. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз в каждую сторону.

3. «Лошадки».

И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. *Выполнение:* 1-2. руки вверх, правую ногу согнуть в колене — вверх. 3-4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз каждой ногой.

4. «Качели».

И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. *Выполнение:* 1-3. наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 4. вернуться в исходное положение. Повторить: 4–5 раз.

5. «Приседания».

И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках. *Выполнение:* 1. скакалку вверх за плечи, вдох. 2. присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3. встать, скакалка за плечи, вдох. 4. вернуться в исходное положение, выдох. Повторить: 4–5 раз в медленном темпе.

6. «Приседания».

И.п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы. *Выполнение:* прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить: 3 раза по 30 прыжков.