

Картотека

Утренняя гимнастика.

Старшая группа.



Составила:
Тимощенко С.П.
воспитатель ВКК

Комплекс № 1. Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение).
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 (с малым мячом). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубиками, кеглями или набивными мячами).
- Упражнения с малым мячом.*
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить 6 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
 5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.
 6. Игровое упражнение «Пингвины».
 7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 3. Старшая группа

1. Игра «Фигуры».
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны . 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд. 3 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.
8. Игра «У кого мяч».

Комплекс № 4 . Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- шаг вперёд, руки за голову.
- 2 - вернуться в И. п. То же назад. Повторить 6 раз.
- 3 . И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 -2 – присесть, руки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 -4 – прыжки на правой ноге, на счёт 5-8 – прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5 (с мячом большого диаметра). Старшая группа

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – шаг вправо (влево). 3 – приставить ногу. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – присесть, мяч вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые . 2 – поворот вправо (влево). 3 – выпрямиться, мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
- 5 . И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Игровое упражнение «Не попадись».

8. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Комплекс № 6 . Старшая группа

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам подняться на носки. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вперёд. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт 1–8 . Повторить 2 раза.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1-2 – руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 7 (с флажками). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.
Упражнения с флажками.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – флажки вперёд. 2 – флажки вверх. 3 – флажки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), вторую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд к левой (правой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 8. Старшая группа

1. Игра «Затейник».
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам подняться на носки. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, руки вперёд. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом. 3 – опустить ногу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 9 (с кубиками). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.
Упражнения с кубиками.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд , положить кубик у носка левой ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперёд переложить в левую руку. 2 – встать, кубик в левой руке. Повторить 6-7 раз.
5. 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 - вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс № 10. Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх. 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову. 2 – поворот вправо. 3 – выпрямиться. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 11 (с мячом большого диаметра). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» - остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- 2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Темп произвольный.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться мячом пола. 3 – выпрямиться, поднять мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5- 6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 – поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. Игровое упражнение «Передай мяч!».

Комплекс № 12. Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному с изменением движения по команде воспитателя, бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо. 2 – наклон туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться пальцами ног. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счёт1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).
8. Игра «Угадай кто позвал».

Комплекс № 13 (с мячом). Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч на грудь. 2 – мяч вверх, руки прямые. 3 – мяч на грудь. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч на груди. 1-3 – наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка. 3-4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперёд. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».

Комплекс № 14. Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному, бег врассыпную.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за головой. 2 – приставить ногу, вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3- пружинистые приседания, руки вперёд. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью. 2 – поворот вправо, руки в стороны. 3 – выпрямиться, руки перед грудью. 4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – мах правой ногой вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом. 3 – опустить ногу, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – шаг вправо. 2 – наклон вправо. 3 – выпрямиться. 4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счёт 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

Комплекс № 15 (с короткой скакалкой). Старшая группа

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, лёгкий бег - руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- шаг вправо, скакалку вверх. 2- наклон вперёд. 3 – выпрямиться, скакалку вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. 1-2 – присесть, скакалку вперёд.

3-4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперёд в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.

7. Игра «Великаны и гномы».

Комплекс № 16. Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны. 3-4 – вернуться в И. п. То же левой ногой . повторить 6-7 раз.

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 -7 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперёд. 2 – мах правой ногой назад. 3 – мах правой ногой вперёд. 4 – вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 17 (с мячом). Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.
- Упражнения с мячом.*
2. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза.
5. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1-2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках. 3-4 – повернуться обратно на спину, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1-2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх. 3-4 – вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.
8. Игра «Удочка».

Комплекс № 18. Старшая группа

1. Игра «Великаны и гномы».
2. И. п. - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 – три рывка руками в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –наклон туловища вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперёд-вверх. 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх . 3 – левую ногу вниз, правую вверх. 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.
6. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
8. Игра «Не попадись».

Комплекс № 19 (с флажками). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения с флажками.

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2 – вверх.

3- флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- шаг вправо, флажки в стороны. 2 – наклон вперёд, скрестить флажки. 3 – выпрямиться, флажки в стороны.

4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1 -2 – присед, флажки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

5. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2- поднять правую ногу, коснуться палочками колен. 3- опустить ногу, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь. 2- прыжком в И. п. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

7. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- правую ногу назад на носок, флажки вверх. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 20 (со скакалкой). Старшая группа

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения со скакалкой.

2. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вправо (влево). 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалку на грудь. 1- скакалку вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног. 3- выпрямиться, скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1-2 – сесть справа на бедро скакалку вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

Комплекс № 21 (с кеглями). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кеглями.

2. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1- кегля в стороны. 2- кегли вверх. 3- кегли в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 -7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, кегли внизу. 1- кегли в стороны. 2- наклон вперёд к правой ноге, поставить кегли у носка. 3- выпрямиться, руки на пояс. 4- наклониться, взять кегли, вернуться в И. п. То же к левой ноге.

Повторить 4-6 раз.

4. И. п. - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги. 2- поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги. 3- поворот вправо, взять кеглю. 4- поворот влево, взять кеглю.

Повторить 4-6 раз.

5. И. п. - сидя, ноги врозь, кегли у груди. 1-2 - наклон вперёд, коснуться кеглями пола между носков ног. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1- присесть, кегли вынести вперёд.

2- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

7. И. п. - основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 22. Старшая группа

1. Игра «Эхо».

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки согнуть перед грудью. 2- поворот вправо, руки в стороны. 3 - руки перед грудью. 4- вернуться в И. п. То же в левую сторону. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны. 2- согнуть правую ногу, положить на колено руки. 3 - опустить ногу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - с поворотом вправо, сесть на правое бедро. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счёт воспитателя 1-8. повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 23 (с малым мячом). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом.

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны. 2- руки вверх, переложить мяч в другую руку. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклон к правой ноге. 2-3 - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно. 4 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.

5. И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

6. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

7. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. ударить мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

Комплекс № 24 . Старшая группа

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки).

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1- руки в стороны. 2- наклон вправо, руки вверх. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 - прогнуться, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 25 (с кеглями). Старшая группа

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями.

2. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1- кегли в стороны. 2- кегли вверх.

3- кегли в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 - 7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги врозь, кегли у груди. 1- кегли в стороны. 2- наклон вперёд, коснуться руками пола. 3- выпрямиться, кегли в стороны. 4- вернуться в И. п.

Повторить 5-7 раз.

4. И. п. - стойка на коленях, кегли у плеч. 1-2 - поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги. 3-4 - выпрямиться, вернуться в И. п. То же влево.
Повторить 6 раз.
5. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1-2 - присесть, кегли вынести вперёд.
3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
6. И. п. - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге поочерёдно вокруг кеглей в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 26. Старшая группа

1. Ходьба и бег по кругу. По сигналу - изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.
2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- руки за голову. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны. 2- наклон вправо (влево). 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п.
Повторить 6 раз.
4. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2- наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1- правую ногу в сторону, руки в стороны. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1- поднять вверх правую прямую ногу. 2- опустить ногу, вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.
7. И.п. - лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. 1- прогнуться, руки вперёд - вверх. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
8. Игра «Удочка».

Комплекс № 27 (с кубиками). Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному змейкой. Ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с кубиками.
2. И. п. - основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1- кубики в стороны.
2- кубики вверх, ударить ими один о другой. 3- кубики в стороны. 4- вернуться в И. п.
Повторить 5-7 раз.
3. И. п. -стоя, ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1- поворот вправо (влево), руки в стороны. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 - наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше). 3-4 - наклониться, взять кубики, вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. И. п. - основная стойка, кубики у плеч. 1- присесть, кубики вынести вперёд.
2- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Комплекс № 28 (с мячом большого диаметра). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя сделать поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- шаг вправо, мяч вверх. 2- приставить левую ногу. 3- шаг влево. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч на груди. 1- мяч вверх. 2-3 - наклон вперёд, прокатить мяч от одной ноги к другой. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его. Повторить 6-7 раз.
6. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1 --2 - поднимаясь на носки, мяч поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
7. Игра «Автомобили».
8. Автомобили поехали в гараж - ходьба по кругу, руки в положении как бы вращают руль.

Комплекс № 29 (со скакалкой). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения со скакалкой.

2. И. п. - основная стойка, скакалка сложенная вдвое внизу. 1-2 - выпад вправо, скакалку вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка на груди. 1- скакалку вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться пола между носками ног. 3- выпрямиться, скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1- прыжком, ноги врозь, скакалку вверх. 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Игра «Угадай по голосу».

Комплекс № 30. Старшая группа

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег на противоположную сторону.
2. И. п. - основная стойка. Руки вдоль туловища. 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны за голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд к правой ноге, коснуться носка пальцами рук. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4-

- вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить по 6 раз.
4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, коснуться пятки правой ноги. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 5-6 раз.
5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2- сесть справа на бедро, руки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 4-6 раз.
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, на счёт 1-8 - прыжки на левой ноге. Повторить по 2 раза.
7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс № 31 (с мячом малого диаметра). Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с мячом малого диаметра.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.
3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1- согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку. 2- опустить ногу, мяч остаётся в левой руке. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. присесть, одновременно ударить мячом о пол, и поймать его. Выполняется произвольно.
6. И. п. - стоя, ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол - броски вверх правой и левой рукой, а ловля мяча двумя руками.
7. Игра «Удочка».

Комплекс № 32 (с флажками). Старшая группа

1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.
Упражнения с флажками.
2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2- флажки вверх, скрестить. 3- флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1- поворот вправо (влево), флажок в сторону. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки за спиной. 1- флажки в стороны. 2- наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3- выпрямиться, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза, на счёт 1-8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.
7. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- правую ногу назад на носок, флажки в стороны. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 5-7 раз.
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс № 33 (с мячом). Старшая группа

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1- подбросить мяч вверх. 2- пропуская его через сомкнутые в кольца руки, дать отскочить от пола, поймать его. Повторить 10 -12 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 - наклон вперёд, постучать мячом о

пол между ног подальше. 4- вернуться в И. п. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз.

3. И. п. - основная стойка, руки вверх. 1-2 - опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 - перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. - сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 - поднять мяч прямыми ногами вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1- подбросить мяч вверх. 2- поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

Комплекс № 34 (на скамейке). Старшая группа

1. И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки вниз. 1- через стороны поднять руки вверх, посмотреть на руки. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-8 раз.

2. И. п. - сидя верхом, руки на поясе. 1 - сводя плечи, локти вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-8 раз.

3. И. п. - сидя верхом, руки на плечах впереди сидящего. 1- наклон вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить по 3-4 раза.

4. И. п. - сидя верхом, ноги согнуты, руки на поясе. 1- встать, руки в стороны. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. - стоя перед скамейкой, руки вверх. 1- наклониться вперёд, опустить руки на скамейку. 2- опустить руки на пол за скамейку. 3- снова руки на скамейку. 4- вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.

6. И. п. - сидя на скамейке, держась за неё руками, ноги прямые. 1- не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

7. И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки вокруг скамейки (один круг) и ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Комплекс № 35 (на стуле). Старшая группа

1. И. п. - сидя на стуле, руки спущены. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

2. И. п. - стоя спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- поворот вправо (влево) до касания руками спинки стула. 2- вернуться в И. п.

3- наклон вперёд, коснуться ножек стула. 4- вернуться в И. п. Повторить 4 раза.

3. И. п. - стоя правым боком к спинке стула, правая рука на спинке стула. 1-4 - махи левой ногой вперед - назад. То же, правой ногой. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя лицом к стулу, прямая нога на стуле, руки вверх. 1- наклон вперёд, потянуться к носку ноги, стоящей на стуле. 2- вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза меняя ногу.

5. И. п. - сидя на стуле, ноги прямые. 1-2 - развести ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - стоя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. 1- отставить ногу назад, прогнуться в спине. 2- вернуться в И. п. То же, меняя ногу. Повторить 5 раз.

7. И. п. - основная стойка. 10 прыжков на месте, поворот на 90 градусов (четыре раза), ходьба. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 36. Старшая группа

1. И. п. - основная стойка. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой, с одновременным подниманием на носки. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - основная стойка. 1- повернуть голову вправо. 2- влево. 3- поднять вверх. 4- опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- наклон вперёд с одновременным

отведением рук назад. 2- вернуться в И. п. повторить 6-8 раз.

4. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- поднять согнутую ногу. 2- отвести колено в сторону. 3- колено вперёд. 4- вернуться в И. п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.

5. И. п. - сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2 - поднять таз и бёдра, прогнуться в спине, голову назад. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 - сгибая ноги, подогнуть к груди. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

7. И. п. - основная стойка. 1- правую руку и ногу в сторону. 2- вернуться в И. п. 3 - левую руку и ногу в сторону. 4- вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз, убыстряя темп.

Комплекс № 37. Старшая группа

1. И. п. - сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1- поднять голову вверх, посмотреть на потолок. 2- опустить вниз, подбородок на грудь. 3- повернуть голову вправо. 4- голову влево. Повторить упражнение 5 раз.

2. И. п. - сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1-3 - рывком прямые руки назад. 4- вернуться в И. п. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить упражнение 4-5 раз.

3. И. п. - сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1- свести колени, одновременно руки вперёд. 2- развести колени как можно шире, руки в И. п. Повторить упражнение 8 раз.

4. И. п. - сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1-2 - лечь на спину, одновременно выпрямляя ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Руками не помогать. Повторить упражнение 8 раз.

5. И. п. - лёжа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1- поднять прямую ногу вверх. 2- потянуть носок поднятой ноги на себя. 3- оттянуть носок. 4- вернуться в И. п. То же, другой ногой. Выполнять упражнение прямыми ногами. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки согнутые в локтях, перед грудью. 1- резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц. 2-3 - выпрямляя руки, прогнуться в спине. 4- вернуться в И. п. Повторить упражнение 5-6 раз.

7. И. п. - сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1- поднять руки вверх, посмотреть на них. 2- руки к плечам. 3- руки упор сзади. 4- руки к плечам. Упражнение на координацию движения можно делать, убыстряя темп. Повторить 10 раз.

Комплекс № 38 (на скамейке). Старшая группа

1. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки вниз. 1- через стороны поднять руки вверх, хлопок над головой. 2- вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз в различном темпе.

2. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за головой. 1- наклон вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.

3. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки в упор сзади. 1- поставить на скамейку обе ноги. 2- вернуться в и, п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - лёжа на животе поперёк скамейки, ступни и ладони касаются пола. 1- поднимая руки и ноги вверх прогнуться в спине. 2- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

5. И. п. - стоя лицом к скамейке, руки внизу. 1- поставить руки на скамейку (держась за края скамейки), толчком наскочить на скамейку. 2- опустить ноги на пол на другую сторону скамейки. 3-4 - то в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - сидя верхом, руки за головой. 1- локти вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

7. И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. 10 пружинок и 10 высоких прыжков. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 39. Старшая группа

1. И. п. - основная стойка. 1- резко опустить подбородок на грудь. 2- поднять голову вверх. Повторить 6 раз.
2. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- отвести локти назад до сведения лопаток. 2- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- наклон вперёд, коснуться руками пола. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- отставить ногу вперёд на носок. 2- поднять её вверх. 3- на носок. 4- вернуться в И. п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя на коленях, руки на пояс. 1- сесть на пятки. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- руки к плечам. 2- руки вверх. 3- к плечам. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
8. И. п. - основная стойка. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4-5 раз.

Комплекс № 40. Старшая группа

1. И. п. - основная стойка. 1-2 - поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, опустить их на лопатки, локти вверх. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. - упор стоя на коленях. 1-2 - сесть вправо. 3-4 - вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Голову не опускать, сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раза.
3. И. п. - сидя скрестно, руки упор сзади. 1- выпрямить ноги. 2- вернуться в И. п. Голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, носки тянуть, руки на затылке. 1-2 - наклон вперёд, правым локтем коснуться левого колена. 3-4 - вернуться в И. п. То же, к другой ноге. Повторить по 3 раза.
5. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- поднять прямую ногу вперёд. 2- махом отвести ногу назад. 3- снова вперёд. 4- вернуться в И. п. То же, другой ногой. Ноги прямые, носок оттянут, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, ноги шире плеч. 1-2 - наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги. 3-4 - вернуться в И. п. То же, к другой ноге. Повторить по 4 раза.
7. И. п. - прыжки ноги врозь - вместе с закрытыми глазами. Повторить 3-4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 41. Старшая группа

1. И. п. - основная стойка. 1- наклонить голову вправо. 2- прямо. 3- влево. 4- прямо. Вначале выполняется медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1-3 - пружинящие наклоны вперёд. 4- вернуться в И. п. повторить 5-6 раз.
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- подняться на носки. 2-3 - постоять, сохраняя равновесие. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 - прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги. 3-4- вернуться в И. п. То же, к другой ноге. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки вверх. 1- поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад. 2- вернуться в И. п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой.
6. И. п. - основная стойка. 1- правую руку в сторону. 2- левую в сторону. 3- правую вниз. 4- левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5-6 раз, меняя темп.
7. И. п. - основная стойка. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.

Комплекс № 42. Старшая группа

1. И.п. - основная стойка, правая рука вверх, левая вниз - назад. 1- резким движением поменять положение рук. 2- вернуться в И. п. Руки прямые, голову не опускать. Повторить 6-8 раз.
2. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1- поднять прямую ногу вперёд. 2- махом отвести назад. 3- снова вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
4. И. п. -сидя скрестно, руки на пояс. 1-2 - прогибаясь отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
5. И. п. - стоя на коленях, руки вверх. 1-2 - сесть на пятки с глубоким наклоном вперёд, одновременно опуская руки отвести их назад. 3-4 - вернуться в И. п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1- согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2-3 - с помощью рук потянуться вверх. 4- вернуться в И. п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. - прыжки на двух ногах. 1- ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой. 2- вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 43. Старшая группа

1. И.п. - основная стойка. 1- руки через стороны за голову. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. - упор стоя на коленях. 1- правую руку на левое плечо. 2- коснуться локтём пола. 3-4 - обратное движение. То же, другой рукой. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. -сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2 - развести ноги в стороны как можно шире. 3-4 - вернуться в И. п. Ноги прямые, носки оттянуты. Повторить 6 раз.
4. И. п. - лёжа на спине. 1-2 - сесть с наклоном вперёд, не отрывая ног от пола. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки вверх. 1- согнуть ногу вперёд, руки назад. 2- вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза одной ногой, затем другой.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом. 2- выпрямиться. 3-4 - то же, к другой ноге. При наклоне с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 6 раз.
7. И. п. - основная стойка. 8 прыжков ноги вместе - ноги врозь. 8 - на правой. 8- на левой и ходьба. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 44. Старшая группа

1. И. п.- основная стойка, руки к плечам. 1-3 - круговое вращение в плечевом суставе. 4- руки вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. - сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1- поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони. 2- вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя на коленях, руки на пояс. 1- левую ногу отставить в сторону. 2- вернуться в И. п. 3- 4 - то же, другой ногой. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - сидя, упор сзади. 1-2 - приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине. 1-2 - поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой. 3-4 вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - основная стойка. 1- правую руку за голову. 2- левую руку за голову. 3- правую руку вперёд . 4- левую руку вперёд. 5-8 - обратное движение. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. - основная стойка. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4-5 раз по 10 прыжков.

Комплекс № 45. Старшая группа

1. И. п. - основная стойка. 1- поднять плечи вверх. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. - лёжа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается колен. 1-2 -

перекатиться на другой бок. 3-4 - обратное движение. Повторить несколько раз, выпрямиться. Повторить 2-3 раза.

3. И. п. - сидя скрестно, руки на пояс. 1-2 - встать, не меняя положения ног и не опираясь руками. 3-4 - сесть, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1-4 - приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперёд - назад. После нескольких движений - вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- согнуть правую ногу, перенести на неё центр тяжести. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же, с другой ногой. Приседать как можно ниже, голову не опускать. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

7. прыжки на двух ногах, на одной.

Комплекс № 46. Старшая группа

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1- руки прямые скрестно перед грудью. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-3 - руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево). 4- вернуться в И. п. Повторить 4 раза.

3. И. п. - основная стойка. 1- согнутую ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад. 2- вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

4. И. п. - сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1-4- приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперёд -назад. Повторить 3-4 раза.

5. И. п. - лёжа на спине. 1-4- поднятые ноги вверх, поочерёдно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - лёжа на животе. 1-3 - сгибая ноги, взять руками за голеностопный сустав и потянуть вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

7. Подпрыгивание на месте с ноги на ногу шагом польки.

Комплекс № 47. Старшая группа

1. Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на пятках, построение в звенья.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - поднять руки вперёд. 2- 3- вверх, посмотреть на них. 4 -вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться вправо.

2- выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 - наклониться вперёд.

2 - выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть, вытянуть руки вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - основная стойка, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 - развести руки в стороны. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

7. И. п. - стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Сделать восемь прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

8. Перестроение из звеньев в колонну, бег, непродолжительная ходьба.

Комплекс № 48 (с флажками). Старшая группа

1. Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Перестроение в звенья.

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперёд-назад, после нескольких движений вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- повернуться вправо, развести

флажки в стороны. 2- выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
 4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - наклониться вперёд, отвести руки с флажками назад 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - присесть, вытянуть флажки вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 7 раз.
 6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. 1- скрестить прямые руки с флажками перед собой. 2- развести в стороны. Повторить 6 раз.
 7. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс № 49. Старшая группа

1. Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Ходьба, построение в звенья.
 2. И. п. - основная стойка, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- развести руки в стороны. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- повернуться вправо, отвести руки в стороны. 2- вернуться в И. п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
 4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклониться в правую сторону. 2- выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
 5. И. п. - сидя, ноги вместе, руки внизу. 1- подтянуть ноги к груди. 2 - обхватить их руками. 3- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 6. И. п. - сидя, ноги в стороны, руки за спиной. 1- наклониться вперёд, достать носки ног. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом. 2- вернуться в И. п. То же под левым коленом. Повторить 6 раз.
 8. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, в чередовании с ходьбой.
 9. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

Комплекс № 50 (с обручем). Старшая группа

1. Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение врассыпную.
 2. И. п. - основная стойка, руки с обручем внизу. 1- поднять обруч вперёд. 2- поднять обруч вверх. 3- посмотреть на него. 4- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- повернуться вправо, обруч вытянуть вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 4. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1- присесть. 2- обруч поставить вертикально на пол. 3- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
 5. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1- поднять обруч над головой. 2- положить на плечи. 3 - пролезть. 4- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
 6. И. п. - основная стойка, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.
 7. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

Комплекс № 51 (с верёвкой, со скакалкой). Старшая группа

1. Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение врассыпную.
 2. И. п. - основная стойка, верёвка внизу. Поднять верёвку вперёд, опустить. Повторить

6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, верёвка внизу. Наклониться вперёд, положить верёвку на пол, выпрямиться, наклониться, взять верёвку, вернуться в И. п. Повторить 4 раза.

4. И. п. - основная стойка, верёвка внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на неё верёвку, выпрямиться. Так же поднять левую ногу. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, верёвка внизу. Верёвку вытянуть вперёд, подняться на носки, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.

6. И. п. - основная стойка, верёвка внизу. Присесть, верёвку вытянуть вперёд, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

7. И. п. - основная стойка, верёвка вверху. Опустить верёвку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

8. Перестроение в колонну. Бег. Ходьба.

Комплекс № 52. Старшая группа

1. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построения в звенья.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять правую руку вперёд, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в И. п.

3. И. п. - основная стойка, руки внизу. Вращать согнутыми в локтях руками перед грудью («мотор»), вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, вытянуть руки вперёд, выпрямиться. То же влево. Повторить 6 раз.

6. И. п. - основная стойка, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперёд, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, чередуя с ходьбой.

8. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс № 53. Старшая группа.

1. Ходьба в колонне. Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Согнуть колени, обхватить их руками, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.

5. И. п. - основная стойка, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, чередуя с ходьбой.

8. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс № 54. Старшая группа.

1. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне. Построение в звенья.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять руки в стороны, положить за голову,

опустить. Повторить 8 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. повторить 8 раз.

5. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, достать руками носки ног, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперёд, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

8. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс № 55. Старшая группа.

1. Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить три небольших полуприседания, выпрямиться. Повторить 4 раза.

5. И. п. - основная стойка, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, чередуя с ходьбой.

8. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.