

КОМПЛЕКС №1 С ШНУРОМ.

- 1.- И.П. - О.С. шнур за спиной.
 - 1- подняться на носки, руки назад.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 2.- И.П. – ноги врозь, шнур в опущенных руках.
 - 1- шнур вверх.
 - 2- поворот вправо (влево).
 - 3- прямо.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. – О.С. шнур за плечами.
 - 1- правую ногу на носок в сторону и одновременно наклон, шнур натянуть вверх.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. – ноги на ширине плеч, шнур на полу у ног, руки на пояс.
 - 1- наклон вперёд, взять шнур за концы.
 - 2- выпрямиться, руки вверх, прогнуться.
 - 3- наклон, положить шнур на пол.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. – сидя, ноги вперёд, шнур зацепить за ступни, натянуть.
 - 1-3- наклон назад, ноги прямые вперёд, покачаться.
 - 4- и.п. 5 раз.
- 6.- И.П. – лёжа, шнур в руках, хватом по шире.
 - 1- руки вверх.
 - 2-3- согнуть ноги, продеть над шнуром.
 - 4- прямые ноги вниз, поверх шнура.
 - 5-8- в обратную сторону. 4 раза.
- 7.- И.П. – шнур на полу у ног, стоять правым боком.
 - 1-3- прыжки боком. 4- поворот левым боком (прыжком).
 - 5-7- прыжки левым боком. 4- поворот вперёд (прыжком).
 - 9-12- прыжки вперёд-назад через шнур в чередовании с ходьбой. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №4
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

- 1.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны.
 - 1- прямые руки скрестно перед грудью (меняя руки).
 - 2- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
 - 1- наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая вверх до подмышки («насос»).
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 6 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спину.
 - 1-3- пружинящие наклоны вперёд, касаясь руками пола.
 - 4- и.п. 7 раз.
- 4.- И.П. - О.С. руки на пояс.
 - 1- плавно правую руку в сторону и одновременно правую ногу на носок
 - 2-и.п.
 - 3-4- то же влево. 8 раз.
- 5.- И.П. - ноги узкой дорожкой, ступни параллельно, руки вниз.
 - 1-3- слегка присесть не отрывая ступни от пола, со взмахами рук вперёд - назад.
 - 4- и.п. 7 раз.
6. - И.П. - упор на коленях, смотреть вперёд.
 - 1- выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени.
 - 2- и.п. 7 раз.
- 7.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.
 - 16 прыжков на правой ноге: 4 в правую сторону,
4 обратно,
4 вправо,
4 обратно.
 - Ходьба на месте. То же на левой ноге. 3 раза.

КОМПЛЕКС №5 С МЯЧОМ(СМАЛЫМ).

- 1.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки в стороны, мяч в правой руке.
 - 1- руки вверх, передать мяч в левую руку.
 - 2- руки в стороны.
 - 3- руки за спину, передать мяч в правую руку.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - О.С. мяч в правой руке, руки в стороны.
 - 1- правую прямую ногу вверх, переложить мяч в левую руку (под ногой), сохраняя равновесие.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же левой ногой. 6 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
 - 1- наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую руку за правой пяткой.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 8 раз.
- 4.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки с мячом внизу.
 - 1- наклон вперёд-вниз, положить мяч у ног.
 - 2- выпрямиться, руки на пояс.
 - 3- присесть, взять мяч.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. - сидя, мяч в правой руке.
 - 1- приподнять согнутые в коленях ноги, передать мяч под коленями в левую руку.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же в правую руку. 8 раз.
- 6.- И.П. - лёжа на спине, мяч сверху в руках.
 - 1-3- катить мяч по туловищу до носок, с одновременным подниманием туловища в сед.
 - 4- и.п. 7 раз.
- 7.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс, мяч на полу у ног.

Прыжки через мяч вперёд - назад, в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №6 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 - 1-4- вращательные движения прямых рук в боковой плоскости.
 - 5-8- в обратную сторону. 6 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спину.
 - 1- поворот вправо, руки вверх.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 8 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх.
 - 1- наклон вперёд, коснуться рук пяток с внешней стороны.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 4.- И.П. - О.С. руки за спину.
 - 1- присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд.
 - 2- упор руками, ноги выпрямить, голову опустить.
 - 3- присесть руки вперёд.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. - сидя, руки упор сзади.
 - 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под коленом.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же левой ногой. 8 раз.
- 6.- И.П. - стоя на четвереньках, руки вниз.
 - 1- сесть на пятки, руки вверх.
 - 2- и.п. 7 раз.
- 7.- И.П. - лёжа на животе.
 - 1- поднять прямую правую ногу назад - вверх.
 - 2- завести за левую ногу, коснуться пола.
 - 3- поднять вверх.
 - 4- и.п. 8 раз.
- 8.- И.П. - ноги скрестно, руки на пояс.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №7 СО СКАМЕЙКОЙ.

- 1.- И.П. - О.С. на скамейке.
 - 1- руки вверх, подняться на носки.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 2.- И.П. - сидя на скамейке верхом, руки на пояс.
 - 1- наклон вправо (влево), касаясь правой (левой) ладонью пола.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. - стоя на полу скамейка между ног, руки на пояс.
 - 1- согнуть руки в локтях, наклон вперёд, коснуться локтями скамейки.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 4.- И.П. - О.С. на скамейке.
 - 1- правую руку вверх, правую ногу назад.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 8 раз.
- 5.- И.П. - сидя на скамейке продольно, упор сзади.
 - 1-7- отклониться назад, делать вращательные движения ногами («велосипед»).
 - 2- и.п. 5 раз.
- 6.- И.П. - сидя на полу лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые.
 - 1- наклон вперёд.
 - 2-и.п. 8 раз.
- 7.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки во круг скамейке: на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, в чередовании с ходьбой. 3 раза.

**КОМПЛЕКС №8
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

1.- И.П. – О.С.

- 1- руки к плечам, кисти сжаты в кулак.
- 2- с силой вверх, разжимая кулаки, подъём на носки.
- 3- руки к плечам.
- 4- и.п.

6 раз.

2.- И.П. – О.С. руки на поясе.

- 1,3- правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперёд на носок. Спину держать прямо, голову не опускать.
- 2,4- и.п.

6 раз.

3.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вниз.

- 1,2- пружинящий наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову.
- 3,4- то же влево.

8 раз.

4.- И.П. – О.С. руки за спину.

- 1- присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд.
- 2- упор руками впереди, ноги выпрямить, голову опустить.
- 3- присесть, руки вперёд.
- 4- и.п.

6 раз.

5.- И.П. – стоя на коленях.

- 1,3- правую (левую) руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову.
- 2,4- и.п.

8 раз.

6.- И.П. – стоя на коленях, руки на поясе.

- 1- сесть на пол справа (слева), не помогая руками.
- 2- и.п. сохраняя устойчивое положение.

6 раз.

7.- И.П. – лёжа на спине, руки за голову.

- 1,3- сомкнутые ноги согнуть.
- 2- ноги выпрямить вверх.
- 4- и.п.

6 раз.

8.- И.П. – О.С.

- Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя вправо (влево) на 4 счёта в чередовании с ходьбой.

4 раза.

КОМПЛЕКС №9 С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

- 1.- И.П. – О.С. гимнастическая палка в горизонтальном положении.
 - 1- поворот головы вправо.
 - 2- поворот головы влево.
 - 3- голова вверх.
 - 4- голова вниз, до касания груди. 6 раз.
- 2.- И.П. – ноги узкой дорожкой, палка внизу.
 - 1,3- палку на грудь.
 - 2- с силой вверх.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. – то же.
 - 1,3- поворот вправо (влево), палку вперёд.
 - 2,4- и.п. 8 раз.
- 4.- И.П. – ноги на ширине плеч, гимнастическая палка за спиной.
 - 1- наклон вперёд с одновременным отведением рук назад.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 5.- И.П. – сидя ноги прямые вместе, палка на бёдрах.
 - 1- сгибая ноги подтянуть к груди, захват палкой.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.
 - 1- прогнуться назад, коснуться пяток ног.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. – лёжа, хват палки за концы, руки за головой.
 - 1- сесть, руки с палкой вперёд
 - 2- и.п. 6 раз.
- 8.- И.П. – стоя боком у конца палки, лежащей на полу.

Прыжки боком через палку, продвигаясь вперёд и назад на 4 счёта, в чередовании с ходьбой на месте. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №10
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

- 1.- И.П. – О.С.
 - 1-4- вращение головой вправо.
 - 5-8- влево. 3 раза.
- 2.- И.П.- О.С. руки к плечам, локти опущены.
 - 1- поднять локти вверх.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. – О.С. руки на пояс.
 - 1- отставить ногу вперёд на носок.
 - 2- в сторону.
 - 3- назад.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 5- И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком между ног.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 6 раз.
- 6.- И.П. – стоя, ноги скрестно, руки на поясе.
 - 1-2- медленно сесть на пол
 - 3-4- встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки. 4 раза.
- 7.- И.П. – сидя, ноги вперёд, упор сзади.
 - 1-4- вращать ступнями ног внутрь.
 - 5-8- то же, наружу. 4 раза.
- 8.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну и другую сторону на 8 счётов, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №11 С ОБРУЧЕМ.

- 1.- И.П. – ноги узкой дорожкой, обруч за спиной.
1,3- обруч назад-вверх, правая (левая) нога вперёд на носок.
2,4,6,8- и.п. 4 раза.
5,7- то же, но нога на пятку.
- 2.- И.П. – ноги узкой дорожкой, обруч внизу.
1- поворот вправо (влево), обруч вперёд.
2- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. – О.С. обруч в согнутых руках, перед грудью вертикально.
1- правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч на колено.
2- ногу вперёд, обруч в том же положении.
3- согнуть ногу в колене.
4- и.п. 4 раза.
5-8- то же левой ногой.
- 4.- И.П. – О.С. обруч в правой (левой) руке.
1-3- присесть, поставить обруч на пол, придерживая пролесть в него, меняя руки.
2- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. – стоя на коленях, обруч вверх.
1- сесть на пол справа (слева), обруч к плечам.
2- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. – сидя в обруче, ноги согнуты, упор сзади.
1- ноги выпрямить вперёд.
2- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. – лёжа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях.
1- ноги и руки вверх, прогнутся.
2- и.п. 5 раз.
- 8.- И.П. – О.С. обруч на полу сбоку.
Прыжки в обруч и из него (влево, в обруч, вперёд, в обруч, вправо, в обруч, назад, в обруч), в чередовании с ходьбой в обруче. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №12
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

- 1.- И.П. – О.С.
 - 1-3- круговые вращения кистями рук, поднимая руки в стороны.
 - 4- и.п. 4 раза.
- 2.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой.
 - 1- наклон вправо, руки вверх.
 - 2- и.п.
 - 3,4- тоже влево. 6 раз.
- 3.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
 - 1- поворот-наклон вправо, руки в стороны.
 - 2- и.п.
 - 3,4- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. - О.С.
 - 1- присесть, колени вместе, руки вперёд.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 5.- И.П. - упор стоя на коленях.
 - 1- правую руку на плечо, коснуться логтем пола.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. – упор на коленях, смотреть вперёд.
 - 1- выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину смотреть на колени.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. - сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.
 - 1- развести ноги в стороны как можно шире.
 - 2- и.п. 8раз.
- 8.- И.П. - лежа на спине.
 - 1- поднять прямые сомкнутые ноги, угол 90
 - 2- положить их на пол справа (слева).
 - 3- ноги вверх.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 9.- И.П. - О.С. руки на поясе.
 - 16 прыжков: ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №13 С ДЛИННЫМ ШНУРОМ.

- 1.- И.П. - О.С. шнур в опущенных руках, хватом пошире.
 - 1- поднять руки вверх.
 - 2- опустить шнур.
 - 3- поднять вверх.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки со шнуром за спиной.
 - 1-3 пружинистый поворот вправо (влево)
 - 4- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. - О.С.
 - 1- присесть разводя колени, руки со шнуром вверх.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 4.- И.П. - пятки вместе, носки врозь, шнур за спиной в прямых руках.
 - 1- поднять шнур вверх-назад, прямыми руками.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. - ноги узкой дорожкой, шнур в опущенных руках.
 - 1- перенести одну ногу через натянутый шнур.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 6.- И.П. - сидя, ноги прямые вместе, шнур за головой.
 - 1- наклон вперёд, коснуться шнуром носков ног.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 7.- И.П. - лёжа на спине, шнур на бёдрах.
 - 1- поднимая прямые ноги вверх, коснуться шнура ступнями ног.
 - 2- и.п. браз.
- 8.- И.П. - стоять правым (левым) боком к шнуру.
Прыжки боком через шнур на правой (левой) ноге, продвигаясь вперёд, в чередовании с ходьбой на месте. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №14
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

- 1.- И.П. - О.С. правая рука вверху, левая вниз-назад.
 - 1- резкими движениями менять положения рук.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вниз.
 - 1-3- руки за голову одновременно пружинящий наклон вправо (влево).
 - 4- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.
 - 1- наклон вперёд, руки в сторону.
 - 2-7- поочерёдные повороты к правой (левой) ноге.
 - 8- и.п. 6 раз.
- 4.- И.П. - О.С.
 - 1- согнуть правую (левую) ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 5.- И.П. - сидя, руки упор сзади.
 - 1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 6.- И.П. - стоя упор на коленях, голову приподнять.
 - 1- спину прогнуть, голову опустить низко.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 7.- И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
 - 1- перекатиться вправо в положение: лёжа на животе.
 - 2- и.п.
 - 3- перекатиться влево в положение: лёжа на спине.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 8.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах: вперёд - назад. 4 раза.

КОМПЛЕКС №15 ПАРАМИ.

- 1.- И.П. – стоять в парах, вплотную, спиной друг к другу взявшись за руки ноги врозь.
 - 1- плавно руки вверх.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 2.- И.П. – стоя спиной друг к другу, руки у плеч.
 - 1- поворот вправо, хлопнуть в ладоши.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 8 раз.
- 3.- И.П. – стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, кисти правой руки положить друг другу на плечи, левая на поясе.
 - 1-7- маховые движения прямой ногой: вперёд-назад.
 - 8- и.п. Смена ног. 6 раз.
- 4.- И.П. – стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки у плеч.
 - 1- присесть на носках, разводя колени, руки в стороны, соединить руки.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 5.- И.П. – сидя лицом друг к другу, ноги развести в стороны, держаться за руки.
 - 1- один ребёнок наклоняется вперёд, другой назад.
 - 2- и.п.
 - 3-4- смена действий. 8 раз.
- 6.- И.П. – стоя лицом друг к другу держаться одной рукой за плечо товарища, другая на поясе.

Прыжки поочередно на правой, левой ноге в чередовании с ходьбой на месте. 4 раза.

**КОМПЛЕКС №16
БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.**

- 1.- И.П. – а) о.с. б) руки на поясе.
1- поднять плечи вверх.
2- и.п. Зрета смена и.п.
- 2.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки перед грудью согнуты в локтях (полочка).
1-2- резкие движения согнутых рук в стороны.
3- поворот в правую (левую) сторону.
4- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. – ноги шире плеч, руки опущены.
1- наклон вперед с отведением рук назад.
2- и.п. 7 раз.
- 4.- И.П. – О.С. руки на поясе.
1- поднять согнутую ногу в колене.
2- отвести колено в сторону.
3- колено вперед.
4-и.п. 8 раз.
- 5.- И.П. - ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1- присесть колени вперед.
2- опуститься на колени.
3- снова принять положения приседа, руками не касаться пола.
4- и.п. 8раз.
- 6.- И.П. - сидя, ноги согнуть в коленях, упор руками сзади.
1- развести колени как можно шире.
2- и.п. 7 раз.
- 7.- И.П. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади.
1- поднять правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола.
2- и.п.
3-4- то же левой ногой. 8 раз.
- 8.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.
16 подскоков на месте, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №17 С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).

- 1.- И.П. – О.С. мяч в опущенных руках.
 - 1- подняться на носки, мяч за голову.
 - 2- и.п. 7 раз.
- 2.- И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.
 - 1- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать двумя руками.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 3.- И.П. – ноги шире плеч, руки с мячом вверху.
 - 1- наклон к правой ноге.
 - 2-3- прокатить мяч вокруг правой ноги.
 - 4-и.п.
 - 5-8- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. – О.С.
 - 1- подбросить мяч вверх.
 - 2- присесть.
 - 3- поймать мяч
 - 4- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. – сидя ноги вместе, мяч у живота.
 - 1- наклон вперёд, катить мяч по ногам до стоп.
 - 2- приподнять ноги, поймать скатившийся мяч у живота. 7раз.
- 6.- И.П. – сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади.
 - 1- приподнять прямые ноги, не выпуская мяча.
 - 2- положить прямые ноги вправо (влево)
 - 3- приподнять ноги
 - 4- и.п. 6раз.
- 7.- И.П. – лёжа на спине, руки вверху с мячом.
 - 1- приподнять согнутые ноги в коленях, мячом коснуться коленей.
 - 2- и.п. 7 раз.
- 8.- И.П. – мяч зажат между щиколотками.

Прыжки на месте не выпуская мяча, в чередовании с ходьбой. 4 раза.