

КОМПЛЕКС №1 С ЛЕНТАМИ.

- 1.- И.П. - О.С. ленты в опущенных руках.
 - 1-4- медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразное движение лентам.
 - 5-8- обратное движение, и.п. 4 раза.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- поворот вправо, левой рукой коснуться правой.
 - 2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.
- 3.- И.П. - О.С. руки в стороны.
 - 1- махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же другой ногой. 6 раз.
- 4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вниз.
 - 1-3- медленный наклон вперёд прогнувшись, прямые руки вперёд, потряхивая кистями рук, придавая лентам волнообразное движение.
 - 4- резко выпрямиться, отводя руки назад. 5 раз.
- 5.- И.П. - О.С. руки прямые назад.
 - 1- поднимая согнутую в колене ногу вперёд, одновременно махом прямые руки вверх.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же другой ногой. 4 раза.
6. - И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая вниз.

Прыжки на двух ногах на месте со сменой положения рук, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №2 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. - О.С.
 - 1- поднять кисти рук вверх, не поднимая плечи.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - О.С. руки на пояс.
 - 1- отвести локти назад, до сведения лопаток.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч руки в стороны.
 - 1- поворот вправо, левую руку положить на правое плечо.
 - 2- и.п.
 - 3-4- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх.
 - 1- наклон вперёд, коснуться руками пола.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 5.- И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.
 - 1- глубокий присед, сохраняя равновесие.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, в левую, правую сторону, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №3 С МЯЧОМ (МАЛЫМ).

- 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 на полу.
 - 1-3- поставить ступню на мяч, катать его вперёд-назад, не отпуская его.
 - 4- поменять ногу.
 - 5-8- то же другой ногой, и.п. 4 раза.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, мяч внизу.
 - 1- наклон вперёд, мячом коснуться пола.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 4.- И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки с мячом внизу.
 - 1- присесть как можно ниже, разводя колени, мяч за голову.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 5.- И.П. - сидя скрестно, мяч впереди, на полу.
 - 1-3- катать мяч вокруг себя вправо (влево).
 - 4- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки вокруг мяча вправо (влево) в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №4 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. - О.С. руки к плечам, локти в стороны.
 - 1- свести локти перед грудью.
 - 2- локти в стороны, до сведения лопаток. 5 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки в сторону.
 - 1- поворот вправо, руки за спину.
 - 2- и.п. 3-4- тоже влево. 6 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки вверх.
 - 1- наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 4.- И.П. - О.С. руки на пояс.
 - 1- отставить ногу вперёд, на носок.
 - 2- поднять вверх.
 - 3- на носок
 - 4- и.п. 5-8- другой ногой. 3 раза.
- 5.- И.П. - упор на коленях.
 - 1- мах правой ногой, выгнуть спину, голову на грудь.
 - 2- голову вверх, спину прогнуть.
 - 3-4- левой ногой. 6 раз.
- 6.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки: 1-3- на двух ногах на месте.

4- поворот на 180* 3 раза.

КОМПЛЕКС №5 С КОРОТКИМ ШНУРОМ.

- 1.- И.П.- О.С. шнур в опущенных руках.
 - 1- руки с натянутым шнуром к груди.
 - 2- руки вверх.
 - 3- к груди. 4- и.п. 5 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки со шнуром за спиной.
 - 1-3- пружинящий поворот в правую (левую) сторону.
 - 4- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. - О.С. шнур за плечами.
 - 1- правую (левую) ногу на носок в сторону и одновременный наклон, шнур натянуть вверх. 2- и. 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. - ноги узкой дорожкой, шнур в опущенных руках.
 - 1- перенести одну ногу через шнур.
 - 2- обратно.
 - 3-4- левой ногой. 6 раз.
- 6.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс, шнур на полу.

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

КОМПЛЕКС №6 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. - О.С. руки в «замок» на затылке.
1- выпрямить руки вверх, не расцепляя, потянуться, подняться на носки. 2- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - О.С. руки к плечам, локти опущены.
1- поднять локти вверх. 2- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки за голову.
1- наклон вправо, руки вверх.
2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1- наклон к правой ноге.
2- наклон в середину.
3- к левой ноге.
4- и.п., прогнуться. 6 раз.
- 5.- И.П. - ноги на ширине ступни.
1- присесть, колени вперед.
2- опуститься на колени.
3- снова принять полуприсяд. 4- и.п. 5 раз.
- 6.- И.П. - стоя на коленях.
1- сесть на пятки. 2- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
Прыжки поочередно на правой, левой ноге в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №7 С ОБРУЧЕМ.

- 1.- И.П. - О.С. обруч вертикально.
1-3- круговые движения вправо (влево).
4- и.п. 6 раз.
- 2.- И.П. - ноги узкой дорожкой, обруч внизу.
1- поворот вправо, обруч внизу.
2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.
- 3.-И.П. - ноги на ширине плеч, обруч на шее, руки на поясе.
1- наклон вперед, приподнять голову.
2- и.п. 5 раз.
- 4.- И.П. - О.С. руки внизу.
1- поднять правую (левую) ногу, перенести в обруч.
2- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. - О.С. обруч в правой руке на полу.
1-3- присесть, придерживая обруч пролесть в него.
4- и.п. 5-8- в обратную сторону. 4 раза.
- 6.- И.П. - сидя в обруче, ноги вместе, руки упор сзади.
1- наклон вперед. 2- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. - стоя в обруче, руки на поясе.
Прыжки: вправо, в обруч, влево, в обруч, в чередовании с ходьбой.

КОМПЛЕКС №8 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. – О.С.
 - 1- поворот головы вправо
 - 2- поворот головы влево
 - 3- вверх 4- вниз, до касания подбородком груди 5 раз.
- 2.- И.П. – О.С.
 - 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой, с одновременным подниманием на носки. 2- и.п. 5 раз.
- 3.- И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
 - 1-3- пружинящий поворот вправо, с отведением правой руки в сторону.
 - 4- и.п.
 - 5-7- то же влево 8- и.п. 4 раза.
- 4.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх
 - 1- наклон вперёд, с одновременным отведением рук назад.
 - 2- и.п. 6-8 раз.
- 5.- И.П. – сидя, ноги вместе, руки упор сзади.
 - 1- сгибая ноги подтянуть к груди, обхватить руками.
 - 2- и.п. 8 раз.
- 6.- И.П. – сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.
 - 1- развести ноги в стороны
 - 2- наклон вперёд
 - 3- выпрямится 4- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. – ноги узкой дорожкой.

Прыжки вокруг себя в одну и другую сторону на 4 счёта в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №9 С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).

- 1.-И.П. – ноги узкой дорожкой, мяч внизу.
 - 1- мяч вверх, посмотреть на него
 - 2- опустить мяч на лопатки, за голову.
 - 3- снова мяч вверх. 4- и.п. 5 раз.
- 2.- И.П. – О.С. мяч на полу.
 - 1-4- поставить ступню правой ноги на мяч, катать его вперёд-назад, не отпуская. 5-8-то же левой ногой. 4 раза.
- 3.- И.П. – ноги врозь, мяч внизу.
 - 1- поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч.
 - 2, 4- и.п. 3- то же влево. 6 раз.
- 4.- И.П. – О.С.
 - 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол.
 - 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. 6 раз.
- 5.- И.П. – сидя, ноги врозь, мяч вверху.
 - 1-3- пружинящий наклон вперёд, 3 раза ударить мячом о пол, у ступней. 4- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. – стоя, мяч между ступнями ног.

8-10 подпрыгиваний вверх не роняя мяча в чередовании с ходьбой.

КОМПЛЕКС №12 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- И.П. – О.С.
 - 1-3- поднимая руки в стороны, круговые вращения кистями рук.
 - 4- и.п. 5 раз.
- 2.- И.П. – ноги на ширине плеч, руки за головой.
 - 1- наклон вправо, руки вверх.
 - 2- и.п. 3-4- то же влево.
 - 6 раз.
- 3.- И.П. – О.С.
 - 1- отставить правую (левую) ногу в сторону.
 - 2- наклон вперёд с поворотом и хлопком между ног.
 - 3- выпрямиться. 4- и.п.
 - 6 раз.
- 4.- И.П. – О.С.
 - 1- присесть, колени вместе, руки вперёд. 2- и.п.
 - 6 раз.
- 5.- И.П. – упор стоя на коленях.
 - 1- правую руку на плечо, коснуться локтем пола.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 6.- И.П. – сидя, прямые ноги вместе, руки упор сзади.
 - 1- развести ноги в стороны как можно шире. 2- и.п.
 - 5 раз.
- 7.- И.П. – лёжа на спине.
 - 1- сесть, с наклоном вперёд, не отрывая ног от пола.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 8.- И.П. – О.С.
 - 12 подпрыгиваний ноги скрестно ноги врозь, в чередовании с ходьбой.
 - 4 раза.

КОМПЛЕКС №13 ПАРАМИ.

- 1.- И.П. – О.С. лицом друг к другу, взявшись за руки.
 - 1- руки через стороны вверх. 2- и.п.
 - 5 раз.
- 2.- И.П. – ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.
 - 1- наклон в правую сторону с разведением рук в стороны.
 - 2- и.п. 3-4- то же влево.
 - 6 раз.
- 3.- И.П. – стоя спиной друг к другу, под руки.
 - 1- один ребёнок наклоняется вперёд, другой прогибается назад.
 - 2- смена движений. 6 раз.
- 4.- И.П. – стоя на коленях, держась за руки.
 - 1- сесть в правую сторону, держась за руки.
 - 2- и.п. 3-4- то же влево.
 - 6 раз.
- 5.- И.П. – один ребёнок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав.
 - 1- стоящий поднимает ноги вверх.
 - 2- и.п. Смена движений.
 - 8 раз.
- 6.- И.П. – О.С. взявшись за руки.
 - 12 прыжков: ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой.
 - 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. 6 раз.
- 2.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки внизу.
1-3- руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево).
4- и.п. 6 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, руки на пояс.
1-наклон вперёд, руки в стороны.
2-7- поочерёдные повороты к правой, левой ноге.
8- и.п. 4 раза.
- 4.- И.П. - О.С.
1- согнуть правую (левую) ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад. 2- и.п. 6 раз.
- 5.- И.П. – сидя, упор сзади.
1- приподняться сгибая ноги в коленях, постараться коснуться тазом пяток. 2- и.п. 5 раз.
- 6.- И.П. - стоя на коленях, руки на пояс.
1- правую ногу отвести в сторону.
2-4- и.п.
3- левую ногу отвести в сторону. 8 раз.
- 7.- И.П. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
1- перекатиться вправо в положение лёжа на животе.
2- и.п. 3-4- то же влево. 6 раз.
- 8.- И.П. - ноги вместе, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах: вперёд - назад.

КОМПЛЕКС №15 СО СКАМЕЙКОЙ.

- 1.- И.П. - сидя верхом на скамейке, руки к плечам.
1-3- круговые движения согнутых в локтях рук.
4- и.п. 7 раз.
- 2.- И.П. - сидя на скамейке, руки за головой.
1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра.
2- и.п. 3-4- то же влево. 8 раз.
- 3.- И.П. - стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху.
1- наклониться и коснуться ступни ноги стоящей на полу.
2- и.п. Смена ног. 8раз.
- 4.- И.П. – стоя лицом к скамейке, руки на поясе.
1- присесть разводя колени, руками коснуться скамейки.
2- и.п. 7 раз.
- 5.- И.П. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе.
1- поднять одновременно обе ноги. 2- и.п. 7 раз.
- 6.- И.П. – лёжа на животе поперёк скамейки, ступни и ладони касаются пола.
1-3- поднимая руки и ноги прогнуться в спине.
4- и.п. 6 раз.
- 7.- И.П. – ноги вместе, руки на пояс.
Прыжки вокруг скамейки на двух ногах 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. Зраза смена и.п.
- 2.- И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
1- поворот-наклон вправо, руки в стороны. 2,4- и.п.
3- поворот-наклон влево, руки в стороны. 8 раз.
- 3.- И.П. - О.С. руки на поясе.
1- поднять ногу вперёд.
2- махом отвести назад.
3- снова вперёд. 4- и.п. 6 раз.
- 4.- И.П. - ноги вместе руки на поясе.
1- выпад вперёд на правую ногу.
2-4- и.п. 3- выпад вперёд на левую ногу. 8 раз.
- 5.- И.П. - ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1- присесть колени вперёд.
2- опуститься на колени.
3- снова принять положения приседа, руками не косаться пола.
4- и.п. 7 раз.
- 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. - лёжа на спине.
1-7- поднять ноги вверх, поочередно сгибать и разгибать ноги (велосипед). 8- и.п. 8 раз.
- 8.- И.П. - ноги вместе, руки на поясе.
16 подскоков на месте, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №17 С ДЛИННЫМ ШНУРОМ.

- 1.- И.П. - О.С. шнур внизу хватом пошире.
1- резким движением отвести руки за голову.
2- и.п. 7 раз.
- 2.- И.П. - О.С. шнур в прямых руках внизу.
1- поднять шнур вверх, шнур натянуть, одновременно отставляя правую (левую) ногу назад.
2- и.п. 7 раз.
- 3.- И.П. - ноги на ширине плеч, шнур в опущенных руках, хватом пошире.
1- руки вперёд, поворот назад через правую сторону.
2- и.п.
3-4- то же через лево. 8 раз.
- 4.- И.П. - ноги на ширине плеч, шнур лежит на ступнях, руки за голову.
1- наклон вперёд.
2- поднять шнур, руки вверх.
3- положить шнур.
4- и.п. 7 раз.
- 5.- И.П. – стоя на коленях, руки внизу со шнуром.
1- отставить правую ногу назад, руки вверх.
2- и.п.

- 3-4- то же влево. 6 раз.
- 6.- И.П. – сидя ноги вместе, шнур сверху хватом пошире.
1- согнуть ноги в коленях, шнур опустить за колени.
2- и.п. 7 раз.
- 7.- И.П. – лёжа на спине, рукиверху со шнуром.
1- поднять правую ногу вверх, руки вверх, коснуться шнуром ноги.
2-и.п.
3-4- тоже влево. 8 раз.
- 8.- И.П. – стоя на шнуре, ноги вместе, руки на поясе.
Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, в чередовании с ходьбой вокруг шнура. 4 раза.