

Комплекс № 1

Ходьба друг за другом. Бег змейкой. Ходьба со сменой ведущего.
Перестроение в колонны.

1. И.п. – о.с. присесть, руки на коленях – выдох, вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 5 раз.
2. И.п. – о.с.руки вперёд вверх в стороны вниз. Повтор. 8 раз.
3. И.п. – ноги врозь, руки на поясе, наклон вперёд, коснуться руками левого носка – выдох, вернуться в и.п. то же к правой ноге. Повтор. 8-10 раз.
4. И.п. – стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами, не спеша считать до 5
6- глубокий вдох полный выдох. Повтор. 2-3 раза.
5. И.п. – лёжа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.
круговые движения ног вперёд (велосипед) то же, вращая ноги на себя.
Повтор. 4-5 раз.
6. И.п. – лёжа на спине, ладони положить на живот.
вдох, выпятить живот 4- пауза
выдох, легко надавить ладонями на живот пауза. Повтор. 4 раза.
7. И.п. - о.с.
наклон вперёд, расслабить мышцы рук выпрямиться, руки вверх
наклон вперёд, «уронить» руки, дать им свободно покачаться
вернуться в и.п. Повтор. 5-6 раз.
8. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнить 8-10 прыжков, ноги в стороны – скрестно. Чередовать с ходьбой на месте.

Комплекс №2

Ходьба в среднем темпе чётким шагом. Ходьба на носках, приставным шагом (левым и правым боком), руки на поясе.

1. «Силачи». И.п. – о.с.
энергично согнуть руки в локтях над плечами
поднять руки вверх – вдох
опустить руки к плечам
опустить руки вниз – выдох. Повтор. 0 раз.
2. «Насос». И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу.
наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правая,
сгибаясь, скользит по телу вверх – выдох
вернуться в и.п. – вдох
то же в правую сторону. Повтор. 8-10 раз.
3. «Мельница». И.п. – о.с., руки в стороны, пальцы сжаты в кулак

1-4 круговые движения прямыми руками вперёд

5-8 круговые движения руками назад. Повтор. 6-8 раз.

4. «Пружинки». И.п. – о.с.
присесть, руки вперёд – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
5. «Шалашик». И.п. – упор стоя на коленях.
выпрямить ноги, выгнуть спину вверх – выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
6. «Рыбка». И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, голову в сторону.
прогнуться в пояснице, приподнять голову, руки - вперёд, ноги – вдох
вернуться в и.п. Повтор. 8 раз.
7. «Хлопушки». И.п. – сомкнутая стойка, руки в стороны.
мах правой ногой вперёд, хлопок в ладони под ногой – выдох
и.п. – вдох (то же левой ногой). Повтор. 8 раз.
8. «Винтик». И.п. – о.с., руки на поясе.
Прыжки на месте с поворотом на 90гр
1-4 поворот вправо
5-8 поворот влево, чередовать с ходьбой на месте.

Комплекс № 3 С мячом.

Ходьба с изменением темпа (быстро и медленно), ходьба на носках и пятках с различным положением рук. Бег с остановкой по сигналу.

1. И.п. – о.с. руки с мячом внизу.
поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него – вдох
опустить мяч вниз – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь.
наклон к левой ноге, положить мяч на пол – выдох
выпрямиться, руки на пояс – вдох
наклон к левой ноге, взять мяч – выдох
выпрямиться, мяч в обеих руках внизу – вдох (то же к правой ноге).
Повтор. 5-6 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки с мячом внизу.
поворот туловища вправо, руки с мячом поднять вверх – вдох
вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повтор. 8 раз.
4. И.п. – лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу.
поднять руки с мячом и голову от пола – вдох (ноги не поднимать)
опустить мяч на пол – выдох. Повтор. 8 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, мяч зажат между стоп ног.

согнуть ноги с мячом, подтянуть колени к груди – выдох
выпрямить ноги – вдох. Повтор. 8-10 раз.

6. И.п. – о.с., руки с мячом внизу.
присесть, руки с мячом вверх – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 8 раз.

7. И.п. – о.с. руки с мячом вперёд.
прыжок ноги врозь, руки вверх
прыжок ноги вместе, руки с мячом вниз. Повтор. 10 раз. Чередовать с
ходьбой на месте.

Бег в среднем темпе, ходьба в медленном темпе с движением прямых
рук через стороны вверх-вниз.

Комплекс № 4

Построение и ходьба в колонне по одному; на сигнал «Поворот!» -
повернуться и идти в обратном направлении. Бег змейкой.

1. «Растягивание резины». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки
перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.
с напряжением развести руки в стороны
вернуться в и.п. Повтор. 7-8 раз.

2. «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
подняться на носки, руки вверх – вдох
присесть, руки вперёд – выдох
подняться на носки, руки вверх - вдох
и.п. – выдох. Повтор. 7-8 раз.

3. «Медведь топает». И.п. – стоя на коленях и ладонях, туловище
горизонтально.

1-4 переступить руками, не сдвигая с места ног, до левой стопы

5-8 вернуться в и.п. (то же вправо). Повтор. 4 раза.

4. «Хлопок под коленом». И.п. – о.с.
мах прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок
вернуться в и.п. (то же правой ногой). Повтор. по 4-5 раз.

5. «Сесть – лечь». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
сесть, опираясь кистями рук об пол – выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 7 раз. (Далее без помощи рук).

6. «Отдохнём». И.п. – лёжа на животе, кисти рук под подбородком,
локти в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом.

согнуть стопу – носки вниз

разогнуть стопу – носки вверх. Повтор. 8-10 раз.

7. «Подскоки». Перестроение в колонну по одному. 8 подскоков, 8

шагов.

Лёгкий бег, спокойная ходьба.

Комплекс № 5

Ходьба обычная, с высоким подниманием колен, перекаты с пятки на
носок, «по-медвежьи». Бег с поворотом по сигналу.

1. «Потягивание вверх». И.п. – стоя, ноги вместе, кисти рук сцеплены в
замок на голове ладонями вниз.

подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх – вдох
и.п. – выдох. Повтор. 6-8 раз.

2. «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе
присесть, спина прямая, руки вперёд (вверх) – выдох
выпрямиться – вдох. Повтор. 6-8 раз.

3. «Наклоны туловища». И.п. – о.с. руки на поясе.
шаг правой ногой в сторону - вдох
наклон, коснуться пальцами пола – выдох
выпрямиться – вдох

приставить ногу – выдох. Повтор. 6-8 раз.

4. «Поднимание ног». И.п. – о.с. руки на поясе.
поднять ногу, обхватив колено руками, подтянуть его к груди и
коснуться лбом – выдох
вернуться в и.п. – вдох (то же другой ногой). Повтор. 6 раз.

5. «Выпады». И.п. – о.с. руки на поясе.
выпад правой ногой вперёд, руки на колено
пружинить

4- выпрямиться и приставить ногу. Повтор. 8 раз.

6. «Вращение руками». И.п. – о.с. руки к плечам.

1-4 вращать руками вперёд

5-8 вращать назад. Повтор. 4 раза.

7. «Прыжки». И.п. – о.с., руки на поясе.

5 прыжков на левой ноге

5 прыжков на правой ноге

10 прыжков на обеих ногах.

Ходьба по залу с подниманием рук в стороны, вверх, вперёд, опустить.

Комплекс № 6 С обручем.

Ходьба в среднем и быстром темпе, ходьба на внешнем своде стопы,
перекаты с пятки на носок. Бег на носках, по сигналу смена направления
бега.

1. И.п. – о.с., обруч вертикально возле бёдер хватом сверху.
поднять обруч вверх, посмотреть на него – вдох
опустить обруч через голову на плечи – выдох
поднять обруч вверх – вдох
опустить обруч в и.п. – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – то же.
наклон туловища вперёд, обруч поднять вверх, посмотреть через него – выдох
выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
3. И.п. – о.с. обруч вертикально над головой.
ставить правую ногу в сторону на носок - вдох
наклон туловища вправо – выдох
выпрямиться – вдох
приставить ногу – выдох. Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – лёжа на спине зацепить обруч за ступни ног, держать его сомкнутыми руками на ширине плеч.
выпрямляя руки и опуская их назад, поднять прямые ноги вверх – вдох
3-4 вернуться в и.п. – выдох. Повтор. 8-10 раз.
5. И.п. – о.с. внутри обруча, лежащего на полу.
присесть, взять обруч – выдох
встать, поднять обруч над головой горизонтально полу – вдох
присесть, положить обруч на пол – выдох
встать в и.п. – вдох. Повтор. 5 раз в медлен. темпе.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, обруч перед грудью.
поворот туловища влево, руки с обручем вперёд – вдох
вернуться в и.п. – выдох (то же в другую сторону). 8 р.
7. И.п. – о.с. руки на поясе, обруч на полу.
прыжок вперёд в обруч
прыжок назад из обруча. Повтор. 10 раз.

Комплекс № 7 Со скакалкой.

- Ходьба в среднем темпе, ходьба на носках и пятках, руки на поясе.
Ходьба в полуприседе, руки в замок за головой. Бег с высоким подниманием коленей.
1. Поднимание рук вверх. И.п. – о.с., сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу.
поднять руки со скакалкой вверх, отставить правую ногу назад на носок – вдох

- опустить руки вниз, приставить ногу в и.п. – выдох
то же левой ногой. Повтор. браз.
2. Повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка за спиной на плечах.
поворот туловища вправо, натягивая скакалку, правую руку отвести в сторону, левая рука согнута – вдох
вернуться в и.п. – выдох (то же в левую сторону). 8раз
3. Наклоны туловища в сторону. И.п. – то же самое.
два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову
то же в правую сторону. Повтор. 8 раз.
4. Поочерёдное сгибание ног. И.п. – сомкнутая стойка, середина скакалки под стопой левой ноги, руки согнуты.
поднять скакалку вверх, согнуть левую ногу в колене
вернуться в и.п. повтор. 4 раза и изменить положение ног. Повтор. по 12 раз.
5. Повороты туловища с подниманием рук вверх. И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу
поворот туловища вправо, поднять руки вверх и развести их в стороны, растягивая скакалку- вдох
вернуться в и.п. (то же в левую сторону). Повтор. 8 раз
6. Приседание. И.п. – о.с., сложенную вдвое скакалку держать за концы, руки внизу.
присесть, охватить скакалкой колени, наклонить туловище вперёд, коснуться грудью коленей ног – выдох
3-4 подняться в и.п. – вдох. Повтор. 8 раз.
7. Круговые повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, сложенную вдвое скакалку держать перед грудью.
1-4 круговые повороты туловища вправо
5-8 то же самое выполнить влево. Повтор. 6 раз.
8. Прыжки через скакалку (на двух ногах).

Комплекс № 8

- Ходьба по залу со сменой положения рук (вверх, в стороны, назад), ходьба по диагонали. Бег с ускорением.
1. «Петушок». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
1-4 махи руками вверх – вниз. Повтор. по 4 раза.
 2. «Журавль на болоте». И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

поднять согнутую в колене правую ногу
выпрямить ногу навису
снова согнуть ногу

вернуться в и.п. (то же левой ногой). Повтор. 8 раз.

3. «Дровосек». И.п. – ноги на ширине плеч. Поднять вверх сцепленные руки, слегка согнув их в локтях.

наклониться, одновременно опустив руки между коленями – выдох
выпрямиться – вдох. Повтор. 8 раз.

4. «Согревание рук». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
руки вперёд – хлопок

руки в стороны

руки вверх – хлопок над головой

руки в стороны. Повтор. 8 раз.

5. «Вертушка». И.п. – ноги на ширине плеч. Одна рука положена на противоположное плечо. А другая заложена за спину.

поворот туловища вправо (влево), свободно перебрасывая руки. Повтор.
8-10 раз.

6. «Кузнечик». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, упор руками сзади.
согнуть ноги, скользя подошвами по полу (навису)

вернуться в и.п. Повтор. 6-8 раз.

7. «Мельница». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх,
левая - внизу

наклон туловища влево

наклон туловища вправо, поменяв положение рук. Повтор. 6-8 раз.

8. «Прыжки». И.п. – стоя, правая нога впереди, левая – сзади. Руки на
поясе.

Прыжки со сменой ног. Повтор. 10 раз, чередуя с ходьбой.

Спокойная ходьба на носках, тянуться вверх, обычная ходьба.

Комплекс № 9

Ходьба по залу обычным шагом и широким шагом, перекат с пятки на
носок. Бег, по сигналу поворот на 360гр.

1. «Большие колёса». И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-4 вращение прямых рук в лицевой плоскости вперёд

5-8 вращение рук назад. Повтор. по 4 раза.

2. «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бёдрам вниз, а
левой (правой) рукой вверх к подмышке. Произносить «ш-ш-ш» - выдох
вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.

3. «Ножницы». И.п. – сидя, ноги вперёд, руки упор сзади.

поднять прямые ноги (угол 45*)

2-7 разводить и сводить (вправо-влево, вверх-вниз) прямые ноги, носки
оттянуты

8- принять и.п. Повтор. 6-8 раз.

4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе

руки вверх, потянуться, посмотреть

наклон к правой (левой) ноге, скользя руками

руки вверх

и.п. Повтор. 5 раз.

5. И.п. – стоя, ноги скрестно.

сесть по-турецки

встать, сохранять устойчивое положение. Повтор. 8раз.

6. И.п. - о.с.

поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться – вдох

плавно руки вниз – выдох. Повтор. 8 раз.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

поворот вправо (влево), руки вверх

и.п. Повторить 5 раз.

8. «Подскоки». 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая
вперёд, носок тянуть. Повторить по 2 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 10 С флажками.

Ходьба в среднем темпе, ходьба с высоким подниманием ног. Ходьба
с хлопками в ладони перед грудью под шаг левой ноги, под шаг правой
ноги – руки вниз. Бег со сменой ведущего.

1. Поочерёдное поднимание флажков вверх. И.п. – о.с., руки с
флажками внизу.

поднять левую руку через сторону вверх

поднять правую руку через сторону вверх

опустить левую руку вниз

опустить правую руку вниз. Повтор. 8 раз.

2. Наклоны туловища вперёд. И.п. – ноги врозь, руки внизу.

наклон туловища вперёд, положить флажки на пол – выдох

выпрямиться в и.п. - вдох

наклониться взять флажки - выдох

выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.

3. Поднимание флажков вверх с махом ноги в сторону. И.п. – о.с., руки
внизу.

поднять флажки через стороны вверх, мах правой ногой в сторону – вдох

вернуться в и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 8 раз.

4. Приседание. И.п. – то же.

приседание на носках, руки в стороны

подняться в и.п. Повтор. 8 раз.

5. Повороты туловища. И.п. – ноги врозь, руки с флажками в стороны.

поворот туловища вправо, поднять флажки вверх – вдох

вернуться в и.п. – выдох (тоже влево). Повтор. 8 раз.

6. Прыжки. И.п. – о.с., руки с флажками внизу.

прыжок ноги врозь, руки с флажками в стороны

прыжок ноги вместе, руки вниз. Повтор. 10 раз.

Бег в медленном темпе, ходьба с подниманием рук вверх и опусканием

вниз.

Комплекс № 11

Ходьба по залу, приставной шаг правым и левым боком. Бег змейкой.

1. И.п. – о.с. руки перед грудью, согнуты в локтях.

рывки руками перед грудью

поворот вправо (влево), рывки прямыми руками. 8 раз

2. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.

правую руку в сторону – вверх, поворачивая вправо туловище и голову

и.п. (тоже влево). Повтор. 6 раз.

3. И.п. – о.с. руки за спину.

присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд

упор руками, ноги выпрямить, голову опустить

присесть, руки вперёд

и.п. Повтор. 6-8 раз.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс

сесть на пол справа (слева), руки поднять вверх

и.п. Повтор. 6-8 раз.

5. И.п. – о.с. руки на пояс.

плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую)

ногу вперёд на носок.

и.п. Повтор. 6-8 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову

и.п. (тоже влево). Повтор. 5-6 раз.

7. И.п. – ноги скрестно.

20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног (врозь – скрестно). Повтор. 2 раза, чередуя с ходьбой.

8. И.п. – о.с.

руки в стороны, прогнуться – вдох

руки опустить – выдох – сказать «в-н-и-з». Повтор. 6 раз.

Бег по залу, с постепенным замедлением темпа, переходящим в ходьбу.

Комплекс № 12 В парах

Ходьба в колонне по одному, перестроение в две колонны, ходьба парами, бег врассыпную и парами.

1. И.п. – о.с., стоя спиной друг к другу, взяться за руки.

руки в стороны, одновременно отводя в сторону ногу

и.п. Повтор. 10 раз.

2. И.п. – лёжа лицом друг к другу, упираясь ступнями ног, руки вверх.

махом сесть, взяться за руки

и.п. Повтор. 6 раз.

3. И.п. – о.с., стоя лицом друг к другу, взяться за руки.

левой ногой шаг назад

присесть на ней, правую - поднять вперёд

встать

приставить ногу. Повтор. 6 раз.

4. «Тачка». И.п. – один встаёт на четвереньки, другой берёт его за

щиколотки.

1-4 продвигаются вперёд, затем меняются местами. Повтор. по 3 раза.

5. И.п. – стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой

руки, о.с. правая рука на плечо другу, левая на пояс.

махи прямой ногой с оттянутым носком

тоже другой ногой. Повтор. по 2 раза.

6. И.п. – стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч,

взяться за руки.

наклон в одну сторону, руки в стороны – вверх

выпрямиться

наклон в другую сторону

и.п. Повтор. 8 раз.

7. И.п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.

1-4 прыжки боком в одну сторону

5-8 прыжки боком в другую сторону

Прыжки чередовать с ходьбой или упражнениями на дыхание.

Перестроение в одну шеренгу, ходьба по залу.

Комплекс № 13 С гимнастической палкой.

Ходьба на носках и пятках, с разным положением рук; ходьба через центр зала. Бег с забрасыванием голени назад.

1. «Мы штангисты». И.п. – стоя, ноги слегка расставить. палку на грудь с силой вверх снова на грудь и.п. Повтор. 8 раз.
2. «Гребцы». И.п. – ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. поворот вправо, имитируя греблю на байдарке поворот влево. Повтор. 6-8 раз.
3. «Сумей сесть». И.п. – лёжа на спине, палка в опущенных руках. махом палку за голову махом палку вперёд 4- и.п. Повтор. 6 раз.
4. «Посмотри на палку». И.п. – лёжа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. палку вверх, посмотреть на неё и.п. – расслабиться. Повтор. 6 раз.
5. «Палку к колену». И.п. – стоя, палка вверху. поднять правую ногу, согнутую в колене, одновременно опустив палку вперёд опустить ногу, палку поднять (тоже левой ногой). 8 раз
6. «Достань носки ног». И.п. – сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. наклон вперёд, коснуться палкой носков ног 4- и.п. Повтор. 6 раз.
7. «На стадион». И.п. – о.с., палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени (3 раза по 20 сек.), чередуя с ходьбой на месте.
8. «Отдохнём». И.п. – о.с. палка на полу. Медленная ходьба. развести руки в стороны, ладонями вверх – вдох руки вниз – выдох.

Комплекс № 14

Ходьба на носках, руки в замок над головой. Ходьба руки в стороны –

на каждый шаг одну руку сгибаем, другую – разгибаем. Бег с поворотом на 180гр.

1. И.п. – о.с. правая рука вверху, левая – внизу. рывки руками – резким движением поменять положение рук и.п. Повтор. 6-8 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину и.п. Повтор. 6 раз.
3. И.п. – руки на пояс, ноги слегка расставить. поднять прямую ногу вперёд махом отвести назад (сохранять равновесие) снова вперёд и.п. Повтор. 6 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, руки вверх. сесть на пятки с глубоким наклоном вперёд, одновременно опуская руки, отвести их назад и.п. Повтор. 6-8 раз.
5. И.п. – о.с. поднять согнутую ногу, носок оттянуть постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие опустить ногу. Повтор. 4-6 раз.
6. И.п. – о.с., руки на поясе. правая нога в сторону, руки вверх наклон вперёд, руками достать пол выпрямиться, руки вверх приставить ногу, руки на пояс. Повтор. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с., руки внизу. прыжок – ноги врозь, руки вверх, с хлопком над головой и.п. Повтор. 20 раз, чередуя с ходьбой на месте.
8. И.п. – о.с. Упражнение на координацию движений. 1-8 поочерёдное поднятие рук в стороны, вверх, вниз...

Комплекс № 15

Ходьба по залу, ходьба по-медвежьей, приставным шагом правым и левым боком. Бег с ускорением и замедлением темпа.

1. И.п. – о.с., руки к плечам. 1-4 круговые вращения в плечевом суставе вперёд 5-8 круговые вращения – назад. Повтор. 6 раз.
2. И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони – выдох
и.п. – вдох (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.

3. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс.

левую ногу отставить в сторону

и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.

4. И.п. – сидя, упор сзади

приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног –

выдох

и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.

5. Упражнение на координацию движений. И.п. – о.с. руки внизу.

правая рука вперёд

левая рука вперёд

правая рука вверх

левая рука вверх

правая рука в сторону

левая рука в сторону

правая рука вниз

левая рука вниз. Повтор. 6-8 раз.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху в замке.

пружинящий наклон вперёд, ладонями тянуться к полу – выдох

4- и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.

7. И.п. – ноги слегка расставлены.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повтор. 3 раза по 10 прыжков в каждую сторону. Чередовать с ходьбой на месте или упражнениями на дыхание.

Комплекс № 16 С обручем.

Ходьба на носках и пятках руки в больших крылышках, на внешнем своде стопы. Бег между предметами.

1. «Обруч за плечи». И.п. – ноги слегка расставить, обруч опущен.

обруч поднять вверх

опустить обруч за плечи

обруч поднять

и.п. Повтор. 8 раз.

2. «Подуй в обруч». И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью.

полунаклон вперёд, приблизить обруч к лицу – длительный выдох

и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.

3. «Достань обруч». И.п. – лёжа на спине, обруч за головой.

ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча

плавно опустить ноги вниз. Повтор. 6-8 раз.

4. «Подними обруч». И.п. – о.с. обруч на полу, ребёнок в центре

присесть и взять обруч - выдох

встать обруч вверх - вдох

присесть и положить обруч на пол - выдох

и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.

5. «Покажи носок». И.п. – о.с., руки на пояс, обруч на полу на

расстоянии полушага.

правую (левую) ногу вверх, носок тянуть

в обруч на носок

вверх

и.п. Повтор. 6 раз.

6. И.п. – стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче,

смотреть вперёд.

1- поднять правую руку и левую ногу в одной плоскости
опустить (тоже другой ногой и рукой). Повтор. 6-8 раз.

7. «Впрыгни – выпрыгни». И.п. - обруч на полу сбоку.

Впрыгивать и выпрыгивать из обруча, продвигаясь по кругу.

Комплекс № 17 В парах.

Ходьба по залу, перестроение в две колонны. Ходьба в парах на носках, руки вверх; на пятках, руки назад. Бег в парах.

1. И.п. – стоять в парах, вплотную друг к другу, взяться за руки, ноги слегка расставлены.

одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой.

и.п. Повтор. 8 раз.

2. «Качалка». И.п. – сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс. один наклоняется вперёд, другой назад, чувствовать спину товарища. наоборот. Повтор. 6-8 раз с остановкой.

3. И.п. – стоя рядом на расстоянии вытянутой руки, спиной друг к другу, одну руку на плечо товарища, другую на пояс

1-8 мах правой ногой вверх, сохранять равновесие
мах левой ногой. Повтор. по 2 раза.

4. И.п. – то же.

правая нога на носок вперёд

в сторону

назад

приставить (тоже другой ногой). Повтор. по 4 раза.

5. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вверх.
присесть, руки в стороны
встать, руки вверх. Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги слегка расставить, стоять лицом друг к другу, руки в стороны.
поворот вправо (влево)
и.п. Повтор. 6-8 раз.
7. «Прыжки». И.п.- взявшись за руки.
Прыгать на двух ногах, поворачиваясь, каждый раз на 90гр.
8. «Дыхательное упражнение».
Ходьба по залу.

Комплекс № 18

Ходьба на носках и пятках с различным положением рук, «ходит цапля по болоту». Бег с забрасыванием голени назад.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
руки прямые скрестно перед грудью – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо
4- и.п. (тоже влево). Повтор. 6-8 раз.
3. И.п. – о.с.
согнутую ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад
и.п. Повтор. 5-6 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуть, руки упор сзади.
приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперёд-назад
5-8 двигаться назад. Повтор. 4 раза с отдыхом.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
поворот вправо, хлопок
и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
присесть, руки вперёд
встать, руки на пояс
присесть, руки вверх
и.п. Повтор. 6-8 раз.
7. И.п. – правая нога впереди, левая – сзади, левая рука впереди, правая сзади.
Прыжки со сменой положения рук и ног. Повтор. 20 раз, чередуя с ходьбой.

8. «Упражнение на координацию движений». И.п. – о.с.
обе руки вперёд
вверх
в стороны
вниз. Повтор. 6-8 раз.
Ходьба по залу.

Комплекс № 19 С малым мячом.

Ходьба по залу, ходьба в полуприседе; на носках и пятках, руки в замок за головой. Бег спиной вперёд.

1. И.п. – ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной.
руки в стороны, мяч в правой руке
руки вперёд, переложить мяч в левую руку
руки в стороны
и.п. Повтор. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
правую ногу прямую вверх, переложить мяч под ногой в левую руку.
И.п. (тоже с левой ноги). Повтор. 6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку – выдох
и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину
и.п.
переложить мяч за спиной в левую руку
и.п. (тоже мяч в левой руке). Повтор 6 раз.
5. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади.
поднять прямые ноги, не выпуская мяча
и.п. Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – о.с.
бросок мяча об пол
ловля мяча
присесть
встать. Повтор. 6 раз.
7. И.п. – о.с. мяч на полу справа.
Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. 10 прыжков, ходьба на месте. Повтор. 3 раза.
8. Повторить 1 упражнение.

Медленный бег, ходьба по залу.

Комплекс № 20 С гимн. палкой.

Ходьба широким и семенящим шагом, ходьба по-медвежьи и по-паучьи. Бег с перешагиванием через палки.

1. И.п. – о.с., руки с палкой внизу.

1-4 палку плавно вверх, посмотреть вверх - вдох

5-8 палку вниз – выдох. Повтор. 8 раз.

2. И.п. – ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру.

поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельно полу)

и.п. (тоже поворот влево). Повтор. 6-8 раз.

3. И.п. – о.с.

палку вперёд, правую ногу вперёд на носок
ногу на пятку

на носок

и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 6 раз.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки.

наклон (под углом 90*), руки вперёд, отодвигая палку, голова прямо – выдох

и.п. Повтор. 6-8 раз.

5. И.п. – сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног.

правая нога прямая вверх

и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 7 раз.

6. И.п. – о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам.

присесть, палка вперёд

медленно встать. Повтор. 8-10 раз.

7. И.п. – то же, палка на полу перед ногами.

9 подскоков на месте на двух ногах, на 10 перепрыгнуть через палку, 4 шага на месте с разворотом и повторить прыжки. Повтор. 3 раза.

8. Повторить упражнение № 1.

Лёгкий бег, ходьба по залу с замедлением темпа.

Комплекс № 21

Ходьба по залу, перешагивая через предметы, ходьба перекатом с пятки на носок. Бег с поворотом по сигналу.

1. И.п. – ступни параллельно

дугами через стороны руки вверх, хлопок – вдох
плавно руки вниз – выдох. Повтор. 8 раз.

2. «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч.

наклон вправо, руки вверх – выдох

вернуться в и.п. – вдох (тоже влево). Повтор. 8 раз.

3. И.п. – о.с., руки за спину.

правую ногу на носок вперёд

приставить

левую ногу на носок

приставить

присесть

встать. Повтор. 6-8 раз.

4. И.п. – стоя на коленях, руки прижать к туловищу.

не сгибая спины, небольшой наклон назад

и.п. Повтор. 8 раз.

5. «Ножницы». И.п. – сидя, ноги вперёд, руки упор сзади.

1-6 сводить и разводить прямые ноги, носки оттянуты.

и.п. Повтор. 6-8 раз.

6. «Брёвнышко». И.п. – лёжа на спине, руки вверх, ноги вместе

повернуться на бок

и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 4-6 раз.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

наклон вперёд – вниз, хлопок за спиной

и.п. Повтор. 6-8 раз.

8. «Цирковая лошадка». И.п. – о.с., руки на пояс

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой

9- Повторить упражнение № 1 в медленном темпе.