**Комплекс**

**утренней гимнастики**

**для детей**

**разновозрастной группы (от 3 до 7 лет)**

**на 2019-2020 учебный год**

**Годовые задачи:**

1. Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма

2. Способствовать развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук.

3. Содействовать формированию основных двигательных умений, потребности в ежедневной двигательной активности.

5. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Формировать начальные представления о видах спорта.

9. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 6-8 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

**КОМПЛЕСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**СЕНТЯРЬ: Комплекс № 1 Упражнения с мячом**

**Комплекс № 2 Упражнения без предмета**

**ОКТЯБРЬ: Комплекс № 3 Упражнения с платочками**

**Комплекс № 4 Упражнения без предмета**

**НОЯБРЬ: Комплекс № 5 Упражнения с палкой**

**Комплекс № 6 Упражнения без предмета**

**ДЕКАБРЬ: Комплекс № 7 Упражнения со веревочкой**

**Комплекс № Упражнения без предмета**

**ЯНВАРЬ: Комплекс № 9 Упражнения с обручами**

**Комплекс № 10 Упражнения без предмета**

**ФЕВРАЛЬ: Комплекс № 11 Упражнения с мячом малого размера Комплекс № 12 Упражнения без предмета**

**МАРТ: Комплекс № 13 Упражнения с кубиками**

**Комплекс № 14 Упражнения без предмета**

**АПРЕЛЬ: Комплекс № 15 Упражнения с веревочкой**

**Комплекс № 16 Упражнения без предмета**

**МАЙ: Комплекс № 17 Упражнения с флажками**

**Комплекс № 18 Упражнения без предмета**

**Сентябрь**

КОМПЛЕКС № 1

I. Игровое задание «Великаны, карлики».

Ходьба и бег широким и мелким шагом.

II. Упражнения с мячом

1. И. П. - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1- поднять руки вверх; 2 – подняться на носки и потянуться;

3,4 – и.п. (6-8 раз)

2. И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, 2- и. п., 3 – поворот влево; 4 – и.п. (6-8 раз)

3. И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

4. «Переложи мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону (6-8 раз)

5. И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п. (6-8 раз)

6 .И. П.: ноги вместе, мяч у груди

1- прыжки – ноги врозь, мяч вверх; 2- и.п. (6-8 раз)

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

III. Подвижная игра на метание.

Прокатывание мяча правой и левой рукой в ворота «Прямо в цель»

**Сентябрь**

КОМПЛЕКС № 2

I. Ходьба в колонне по одному, старшие дети впереди:

- по сигналу «лягушки» дети останавливаются, приседают на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу;

- по сигналу «цапли» - останавливаются, руки на поясе (З), одна нога согнута в колене.

Бег врассыпную, не наталкиваясь друг на друга.

II. Упражнения без предмета

1. И. П. - ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.(6-8 раз)

2. И. П. - ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п. (6-8 раз)

3. И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п. (6-8 раз)

4. И.П. – основная стойка, руки на пояс.

1- поднять прямую правую ногу вверх, хлопнуть под ней; 2- и.п.

3 – поднять левую ногу вверх, хлопнуть; 4 – и.п.

5. И. П. – основная стойка, руки на поясе

1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

6. И. П. – основная стойка.

1,3 – прыжок - ноги врозь, руки вверх; 2,4 - и.п.

III. Подвижная игра на повороты «Мой веселый звонкий мяч»

Прыжки на двух ногах на месте с поворотами

**Октябрь**

КОМПЛЕКС № 3

I. Игровое задание «Не задень».

Ходьба и бег между предметами, находящимися на расстоянии 40 см друг от друга.

II. Упражнения с платочками

1. И. П. – основная стойка, платочки внизу в руках.

1- руки поднять через стороны вверх, поднимаясь на носки;

2 – и.п. (6-7 раз)

2. И. П.- ноги на ширине плеч, платочки в руках у плеч

1- поворот вправо, руки в стороны, помахать платочками;

2- и. п. (6-8 раз)

3. И. П. - ноги на ширине плеч руки с платочками на поясе.

1- наклон вправо, левая рука с платочком прямая вверх; 2- и. п.,

3 - наклон влево, правая рука с платочком прямая вверх; 4- и. п. (6-8 раз)

4. И. П. – основная стойка, платочки внизу

1- сесть, положить платочки на пол; 2- и. п., руки на пояс,

3- сесть, взять платочки; 4- и. п. (6-8 раз)

5. И. П. – основная стойка, платочки внизу.

Прыжки ноги врозь, платочки в стороны. (3-4 раза)

III. Подвижная игра на прыжки в длину.

Прыжки в длину с разбега (90 см) «Кто дальше?»

**Октябрь**

I. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предмета

1. И. П. – о.с., руки на поясе

Шаг вправо, руки в стороны- за голову- в стороны. Приставить ногу, и.п.

То же влево (по 6-8 раз).

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью,

2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево. (6-8 раз)

3. И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

4. И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая - за спиной тянется влево, 2 – и.п.,

3 - то же в левую сторону; 4 – и.п. (6-8 раз)

5. И.П. – о.с. (К), ноги слегка расставлены (З).

Прыжки на двух ногах с поворотом вправо (влево); (3-4 раза).

III. Подвижная игра на ползание «Медвежата».

Ходьба на четвереньках с опорой на ступни и ладони: расстояние 3м.

Ходьба в колонне по одному за самым ловким «медвежонком».

**Ноябрь**

КОМПЛЕКС № 5

I. Движение в колонне друг за другом.

По сигналу «Петушки» - ходьба, высоко поднимая колени и оттягивая носки, руки на пояс ; по сигналу «Лошадки» - галоп.

II. Упражнения с палкой

1. И. П. –основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх;

3 – палку на грудь; 4 – и.п. (6-8 раз)

2. И. П. – основная стойка, ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.

То же к левой ноге. (6-8 раз)

3. И. П. – основная сстойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п. (6-8 раз)

4.И.П. - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх; 2 – вернуться в и.п. (6-8 раз)

5. И. П. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8. (5-6 раз)

III. Перешагивание через палки «Цапля»

**Ноябрь**

КОМПЛЕКС № 6

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки.

Ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу «стоп»- дети останавливаются, руки на поясе, стойка на одной ноге.

II. Упражнения без предмета

1. И. П. - основная стойка, руки за голову

1- поворот головы и рук вправо, 2- и. п.,

то же в другую сторону. (6-8 раз)

2. И. П.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п. (6-8 раз)

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

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад. (6-8 раз)

4. И. П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

5. И.П. –основная стойка, руки на пояс.

1- Присесть, руки в (стороны) за голову; 2- и.п. (6-8 раз)

6. И.П. – стоя на коленях, руки на пояс.

1- Поворачиваясь вправо, сесть на бедро, руки вперёд. 2 - вернуться в и.п.

То же влево (по 3 раза).

III. Подвижная игра на прыжки.

Прыжки через длинную вращающуюся скакалку боком.

**Декабрь**

КОМПЛЕКС № 7

I. Ходьба и бег в колонне по одному: на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения со веревочкой

1. И. П.- ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п. (6-8 раз)

2. И. П. - ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол,

2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п. (6-8 раз)

3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону. (6-8 раз)

4. И. П. - ноги на ширине плеч, веревочка вверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону (6-8 раз)

5. И. П. – основная стойка, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону (6-8 раз)

6. И. П.- ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз. (6-7 раз)

III. Подвижная игра.

Ходьба и бег по шнуру «Поезд»

**Декабрь**

КОМПЛЕКС №8

I. Ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения без предмета

И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - приставить ногу, и.п.

3 - То же влево; 4 – и.п. (по 6 раз).

И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот направо, руки в стороны, 2 – и.п.

3 – поворот налево, руки в стороны, 4 – и.п. (6-8 раз)

И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

1 - Наклон вперёд к правой ноге, коснуться руками носков ног.

2 – выпрямиться; и.п.

3 - Наклон вперёд к левой ноге, коснуться руками носков ног.

4- и.п. (по 4 раза).

И. П. – основная стойка, руки на поясе.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом,

2-и. п., 3,4 - то же с левой ноги. (6-8 раз)

И.П. –основная стойка, руки на пояс.

1,3 - Присесть, руки (в стороны) за голову ; 2,4 - и.п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

наклон вправо, 2 - и. п.,

3 – наклон влево, 4 – и.п. (6-8 раз)

И. П. - ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. На счёт 1-2.

III. Подвижная игра на прыжки.

Подпрыгивание вверх с места с касанием предмета «Позвони в колокольчик».

**Январь**

КОМПЛЕКС № 9

I. Игровое занятие.

Ходьба «Великаны» и «Карлики», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с обручами

И.П. – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.

1 - шаг вправо, обруч вверх; 2 - и.п.

3,4 - то же влево (по 6-8 раз).

И.П. – основная стойка, обруч перед грудью.

1 – Присесть

2- (вынести обруч вперёд ) поднять обруч вверх ;

3 – встать;

4 - и.п. (6-8 раз).

И.П.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 - Наклон вперёд к правой ноге, коснуться пола ;

2- выпрямиться, и.п.

3 - Наклон вперёд к левой ноге, коснуться пола ;

4 - выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

И.П.- ноги на ширине плеч, обруч над головой .

1 - Поворот туловища вправо ; 2- и.п.

3 - Поворот туловища влево; 4 – и.п. (по 3 раза).

И.П. - прыжки на (двух ногах) одной ноге вокруг обруча (по 2-3 раза)

III. Подвижная игра на прыжки.

«Лягушка и цапля» - прыжки из обруча в обруч.

**Январь**

КОМПЛЕКС № 10

I. Ходьба, прыжки и бег по кругу.

II. Упражнения без предмета

И. П. – основная стойка, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

3 – скрестить прямые руки впереди, 4 – и.п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п.,

3- наклон влево, 4- и. п. (6-8 раз)

И. П. - ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п.,

3- поднять левое колено, 4- и. п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.

1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

3,4 – то же самое. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

И. П. – основная стойка, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

III. Подвижная игра «Тоннель».

Пролезание в обруч сбоку.

**Февраль**

КОМПЛЕКС № 11

I. Игровое задание «Фигурная ходьба» - нитка-иголка.

II. Упражнения с мячом малого размера

И.П. – основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1,3 - Руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку ;

2,4 - опустить, и.п. (по 6-8 раз).

И.П. – основная стойка.

1,3 - Присесть; переложить мяч в левую руку;

2,4 - встать, и.п. (6-8 раз).

И.П. - сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между стопами.

1,2 - Поднять ноги вперёд-вверх, удерживая мяч;

3,4 - опустить ноги, и.п. (5-6 раз).

И.П.- лёжа на спине, руки с мячом над головой.

1 - поднять правую ногу вперёд- вверх, коснуться мячом носка;

2- опустить ногу, и.п.

3 - поднять левую ногу вперёд- вверх, коснуться мячом носка;

4- опустить ногу, и.п. (по 6-8 раз).

И.П. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу.

Бросить мяч вверх на небольшую высоту, поймать двумя руками (несколько раз подряд).

И.П. – основная стойка, мяч в руках, обхват снизу.

1 - правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2- и.п.

3 - левую ногу назад на носок, руки в стороны; 4- и.п.

(по 6-8 раз)

III. Подвижная игра на метание «Ты – мне, я – тебе»

Перебрасывание мяча друг другу над головой

**Февраль**

КОМПЛЕКС №12

I. Игровое задание «Метелица».

Ходьба на носках и бег по кругу, с изменением направления, темпа.

По сигналу: присесть, покружиться.

II. Упражнения без предмета

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

1 - руки в стороны, обхватить плечи, сказать «УХ»;2 - и.п.

3,4 – то же самое. (6-8 раз).

И.П. – основная стойка.

1 - поднять правое колено, хлопнуть по колену, сказать «ХЛОП»;

2 - и.п.

3 - поднять левое колено, хлопнуть по колену, сказать «ХЛОП»;

4 - и.п. (по 4 раза).

И.П. – основная стойка, руки (на пояс), за спиной.

1 - Поворот туловища вправо, хлопнуть в ладоши, сказать «ХЛОП»;

2 - выпрямиться, и.п.

3 - Поворот туловища влево, хлопнуть в ладоши, сказать «ХЛОП»;

4 - выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

И.П. - ноги на ширине плеч, руки (на поясе) за головой.

1 - наклоны вправо; 2 - и.п.

3 - наклоны влево; 4 - и.п. (по 4 раза).

И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

«Метание снежков» правой и левой рукой поочерёдно (по 4 раза).

И.П. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте. (3-4 раза)

III. Ходьба в колонне по одному с изменением направления, темпа.

**Март**

КОМПЛЕКС №13

I. Игровое задание «Не задень».

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя - бег, подскоки врассыпную вокруг кубиков (лежащих на полу), не задевая их.

II. Упражнения с кубиками

И.П. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.

Руки в стороны; 2 -к плечам;

- в стороны; 4 - опустить руки вниз, и.п. (8 раз).

И.П. – основная стойка, кубики в руках внизу.

1,3 -руки через стороны вверх; 2,4 - и.п. (5-6 раз).

И.П. – стойка на коленях, кубики в руках внизу.

1 -поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться;

-поворот влево, положить кубик у носков ног, выпрямиться.

3- поворот вправо, взять кубик, поворот влево, взять второй кубик;

- и.п. (по 6 раз).

И.П. – основная стойка, кубики в руках у плеч.

1,3 - глубокий присед, кубики вперёд;

2,4 - и.п. (6- 7 раз).

И.П. – основная стойка, кубики на полу перед носками ног.

Прыжки: (на двух ногах вокруг кубиков) попеременно на правой и левой ноге.

И.П. - ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны.

1,3 -наклон вперёд, положить кубики на пол;

2,4 - выпрямиться, (руки на пояс) руки за голову ; и.п. (4-5 раз).

III. Ходьба врассыпную по всему залу с кубиками в руках.

**Март**

КОМПЛЕКС №14

I. Игровое задание «Не задень».

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя - бег, подскоки врассыпную вокруг кубиков (лежащих на полу), не задевая их.

II. Упражнения без предмета

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

1 -шаг вправо, поднять прямые руки вверх , подняться на носки ;

приставить ногу, и.п.

то же влево; 4 – и.п. (по 6-8 раз).

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - наклон вперёд к правой ноге, коснуться руками ноги ;

2 - выпрямиться, и.п.

3 - наклон вперёд к левой ноге, коснуться руками ноги;

4 - выпрямиться, и.п. (по 3 раза).

И.П. – основная стойка, руки на поясе.

1,3 - присесть, (руки вперёд) руки вверх; 2,4 - и.п. (6-8 раз).

4. И.П. - ноги на ширине плеч, руки (сложить «полочкой») руки за головой

1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - и.п.

3- поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - и.п. (3 раза).

5. И.П. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки (на двух ногах), на одной ноге. (2-3 раза).

III. Ходьба гимнастическая в колонне по кругу.

**Апрель**

I. Ходьба и бег в колонне по одному.

- на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны,

- на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

И. П. - ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо; 2-и. п. 3 – поворот влево; 4 – и.п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, веревочка вверху.

1- наклон вправо, 2- и. п.; 3 – наклон влево, 4 – и.п. (6-7 раз)

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1,3 - присесть, веревочка вперед, 2,4 - и. п. (6-8 раз)

И. П. - ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз. (1-8)

III. Подвижная игра «Поезд».

Держась за веревки двигаться друг за другом в колонне.

**Апрель**

КОМПЛЕКС № 16

I. Ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения без предмета

И.П. – основная стойка, руки на пояс.

1 - Руки в стороны; 2 - к плечам; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

И.П. - ноги на ширине плеч, руки (на пояс) за голову.

1 - поворот туловища вправо, руки вправо; выпрямиться, 2 - и.п.

3 - поворот туловища влево, руки влево; выпрямиться, 2 - и.п.

(по 3 раза).

И. П. - ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п.,

3- поднять левое колено, 4- и. п. (5-6 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

И. П. – основная стойка. 1-8 прыжки на месте.

III. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук: в стороны, вверх, вперёд.

**Май**

КОМПЛЕКС №17

I. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки.

Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

И. П. – основная стойка, флажки внизу

1 – флажки вперёд; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 –и.п. (6-8 раз)

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п.

3 - поворот влево, левую руку в сторону; 4 – и.п. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, флажки внизу

1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, 3 – встать, 4 – и.п.

То же к левой ноге. (6-8 раз)

И. П. - ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках

1 – наклон – скручивание вправо; 2 – и.п.

3 – наклон – скручивание влево; 4 – и.п. (5-6 раз)

И. П. основная стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу

1,3 – присесть, вынести флажки вперёд, 2,4 – и.п. (6-8 раз)

И. П. – основная стойка, ноги вместе, флажки внизу.

1-8 - прыжки – «звёздочки с флажками»

III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.

**Май**

КОМПЛЕКС № 18

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения без предмета

И.П. – ноги вместе, руки на пояс.

1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - за голову;

3 - в стороны; 4 - приставить ногу, и.п. То же влево (по 6-8 раз).

И. П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 - правая нога на пятку, присесть, и. п., 2 - левая нога на пятку,

3 - правая нога на носок, и. п. 4 - левая нога на носок (5-6 раз).

И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1 -поворот туловища вправо ; 2 - выпрямиться, и.п.

3 -поворот туловища влево; 2 - выпрямиться, и.п. (по 6 раз).

И. П. - ноги вместе, руки внизу.

1 - руки вверх, прыжком ноги в сторону; 2- и. п.

3 - руки вверх, прыжком ноги накрест; 4 – и.п. (4-5 раз)

И.П. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3-4 раза)

III. Игра «Сделай фигуру»

Ходьба врассыпную по залу с остановкой по сигналу.