**Комплексы утренней гимнастики
для детей
старшей группы.**

Комплекс № 1 ст.гр. «Спортсмены».

Обычная ходьба по кругу, ходьба на носках, ходьба на пятках. Бег в среднем темпе. Обычная ходьба, упражнение на восстановление дыхания.

1. «Штангист» - поднимание рук вверх. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак.
 - 1- согнуть руки в локтях, кисти к плечам.
 - 2- выпрямить руки вверх, посмотреть на них – вдох.
 - 3- согнуть руки к плечам
 - 4- опустить руки в и.п. – выдох. Повторить 8 раз.
2. «Лыжник» - наклоны туловища вперёд с движением рук. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вперёд, пальцы сжаты в кулак.
 - 1- полуприседание с наклоном туловища вперёд, мах руками вниз-назад – выдох.
 - 2- вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз.
3. «Боксёр» - выпрямление рук вперёд. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, пальцы сжаты в кулак.
 - 1- поворот туловища вправо, энергично выпрямить левую руку вперёд, выполнить удар.
 - 2- согнуть руку в и.п. (то же правой рукой). 8-10 раз.
4. «Гимнаст» - поднимание туловища вперёд. И.п.- лёжа на спине, ноги согнуты в коленях на полу.
 - 1-2 поднять туловище вверх, прогнуться в пояснице (мостик)
 - 3-4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз в медл. темпе.
5. «Велосипедист» - круговые движения ногами. И.п. – упор лёжа на спине, ноги согнуты.
 - 1-3 круговые движения ногами, поочерёдно сгибая и разгибая их (плечи и голову не поднимать). Повторить 3-4 раза.
6. «Ныряльщик» - приседание. И.п. – о.с., руки опущены вниз.
 - 1-2 приседание, обхватить руками колени - выдох.
 - 3-4 подняться в и.п. – вдох. Повторить 6-8 раз.
7. «Бегун» - бег на месте (20-25сек). Ходьба по кругу.

Комплекс №2 ст.гр. С гимнастической палкой.

Ходьба на носках с палкой за спиной (палку держать параллельно полу под локтями). Ходьба на пятках, палку держать внизу – сзади, чуть отвести от спины. Бег змейкой.

1. Поднимание палки вверх. И.п. – о.с., руки опущены, палку держать немного шире плеч.
 - 1- поднять палку к груди.
 - 2- поднять палку вверх над головой – вдох.
 - 3- опустить палку к груди.
 - 4- опустить палку вниз – выдох. Повторить 8 раз.
2. Наклоны туловища в стороны. И.п. – стойка ноги врозь, палка за головой на плечах.
 - 1- наклон туловища вправо (влево) – выдох.
 - 2- вернуться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.
3. Перешагивание через палку. И.п. – о.с., палка внизу в обеих руках.
 - 1-2 перешагнуть через палку правой, затем левой ногой и выпрямиться (палка за спиной).
 - 3-4 вернуться в и.п. (палка впереди). Повторить 8 раз
4. Приседание. И.п. – о.с., палка за головой на плечах.
 - 1-2 приседание на носках – выдох (спина прямая).
 - 3-4 подняться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.
5. Повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены, палку держать за концы.
 - 1- поворот туловища вправо, поднять палку вверх над головой – вдох.
 - 2- Вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повт. 6-8 р.
6. Прыжки через палку. И.п. – о.с., руки на поясе, палка на полу перед ногами.
 - 1- прыжок вперёд (правым и левым боком) через палку, отталкиваясь обеими ногами.
 - 2- Прыжок назад через палку (прыгать мягко на носках, дыхание равномерное). Повторить 8-10 раз. Чередовать с ходьбой.

Бег в медленном и среднем темпе, ходьба с постепенным замедлением темпа на носках (как «лисички»).

Комплекс №3 ст.гр. С малым мячом.

Ходьба с хлопками в ладони перед грудью под шаг левой ноги, под шаг правой ноги – руки вниз. Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Бег со сменой направления.

1. Поочерёдное поднимание рук вверх. И.п. – о.с., руки с мячом перед грудью.

1- поднять правую руку с мячом вверх, посмотреть на мяч, левую опустить вниз и отвести назад – вдох.

2- вернуться в и.п., переложить мяч в левую руку – выдох.

3-4 то же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.

2. Наклоны туловища вперёд. И.п. – стойка ноги врозь, мяч держать обеими руками, поднятыми вверх.

1- наклон туловища вперёд (ноги не сгибать), положить мяч на пол между ног – выдох.

2- выпрямиться в и.п. – вдох.

3- наклон туловища вперёд, взять мяч – выдох.

4- выпрямиться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

3. Поочерёдное поднимание ног вверх. И.п. – сесть на пол, руки в стороны, мяч в правой руке.

1- поднять прямую правую ногу вверх, руки вперёд, переложить мяч в левую руку под ногой – выдох.

2- опустить ногу на пол, руки в стороны – вдох.

3-4 то же выполнить с левой ноги. Повторить 6-8 раз.

4. Поочерёдное отведение рук в стороны. И.п. – упор стоя на коленях, мяч между руками на полу.

1- взять мяч правой рукой, поднять его в сторону вверх, одновременно поворачивая туловище и голову вправо – вдох.

2- опустить руку в и.п. – выдох (то же левой рукой). 8раз.

5. Удары мячом об пол. И.п. – о.с., руки с мячом внизу.

1-2 бросать мяч об пол правой (левой) рукой и ловить его.

6. Прыжки. И.п. – о.с., руки на поясе, мяч на полу сбоку от левой ноги.

1-3 выполнить 3 прыжка на обеих ногах на месте.

3- перепрыгнуть через мяч влево (то же вправо). 2-3 раза.

Бег в медлен. темпе; ходьба с движениями рук вверх и вниз.

Комплекс №4 ст.гр. С флажками.

Ходьба в среднем темпе, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба по-медвежьи. Бег между предметами.

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

- 1- поднять левую руку через сторону вверх.
- 2- поднять правую руку вверх (посмотреть на флажки).
- 3- опустить левую руку через сторону вниз.
- 4- опустить правую руку вниз. Повторить 8 раз.

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

- 1- наклон туловища вперёд, положить флажки на пол – выдох.
- 2- выпрямить в и.п. – вдох.
- 3- наклон туловища вперёд, взять флажки – выдох.
- 4- выпрямиться в и.п. – вдох. Повторить 6-8 раз.

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

- 1- поднять флажки через стороны вверх, мах правой ногой в сторону – вдох.
- 2- вернуться в и.п. (то же левой ногой) – выдох. Повт.8раз.

4. Приседание. И.п.- то же самое.

- 1- приседание на носках руки в стороны – выдох.
- 2- подняться в и.п. – вдох.
- 3- приседание на носках руки вперёд – выдох.
- 4- подняться в и.п. – вдох. Повторить 8 раз.

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

- 1- поворот туловища вправо, поднять флажки вверх – вдох.
- 2- вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повторить 8 раз.

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

- 1- прыжок ноги врозь, руки с флажками в стороны.
- 2- прыжок ноги вместе, руки вниз. Повторить 10 раз.

Бег в медленном темпе, ходьба с постепенным замедлением темпа с подниманием рук вверх и опусканием вниз.

Комплекс №5 ст.гр. С обручем.

Ходьба в прямом направлении шеренгой от одной стены до другой с поворотом кругом (2 раза). Энергичная ходьба врассыпную. Бег по кругу с выбрасыванием прямых ног вперёд.

1. Поднимание и опускание обруча. И.п. – о.с., руки с обручем вверху.

1- опустить обруч на плечи, продев в него голову – выдох.

2- поднять руки вверх, держа обруч над головой – вдох. 8р

2. Наклоны в стороны. И.п. – ноги на ширине плеч, руки отвести назад, держа обруч за спиной.

1- наклон туловища вправо (влево), руки с обручем влево.

2- выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

3. Наклоны вперёд. И.п. – стоя прямо, ноги слегка расставить, руки поднять вперёд, держа в них обруч.

1- наклонить туловище вперёд, положить обруч на пол – выдох.

2- выпрямиться – вдох.

3- наклониться вперёд и взять обруч – выдох.

4- выпрямиться – вдох. Повторить 6 раз.

4. Приседания. И.п. – стоя на коленях в обруче, руки на поясе.

1- сесть на пол вправо (влево), руки вперёд – выдох.

2- выпрямиться в и.п. – вдох. Повторить по 4 раза.

5. Прыжки. И.п. – о.с., руки на поясе, обруч на полу.

1- впрыгнуть в обруч боком.

2- выпрыгнуть из обруча боком. Повторить 10 раз.

6. Ходьба боком по обручу вправо и влево. И.п. встать на обруч, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 ходьба вправо.

9-16 ходьба влево.

Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу.

Ходьба по кругу большими и маленькими шагами.

Комплекс №6 ст.гр. С гимнастической палкой.

Обычная ходьба по кругу, ходьба на носках, руки с палкой вверх; ходьба на пятках, палка сзади на локтях. Бег с высоким подниманием колена, руки с палкой вытянуты вперёд (достать коленом палку), обычный бег.

1. Поднимание палки вверх. И.п. – о.с., руки с палкой внизу.
 - 1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад на носок – вдох.
 - 2- опустить палку вниз, приставить ногу – выдох. 8 раз.
2. Поднимание и опускание палки. И.п. – то же.
 - 1- поднять палку вверх.
 - 2- опустить палку на плечи.
 - 3- поднять палку вверх.
 - 4- опустить вниз перед собой. Повторить 8 раз.
3. Повороты в сторону. И.п. – о.с, палка за плечами.
 - 1- поворот направо (влево) – выдох.
 - 2- принять и.п. – вдох. Повторить по 6 раз.
4. Наклоны. И.п. – стоя ноги слегка расставить, палка внизу.
 - 1- поднять палку вверх – вдох.
 - 2- наклониться, палкой тянуться к полу – выдох.
 - 3- выпрямиться, руки прямые вверх - вдох.
 - 4- опустить руки с палкой вниз – выдох. Повторить 8 раз.
5. Приседания. И.п. – о.с., палка внизу.
 - 1- присесть, руки с палкой вперёд – выдох.
 - 2- встать, руки внизу – вдох.
 - 3- присесть, руки вверх – выдох.
 - 4- встать, руки внизу – вдох. Повторить 6-8 раз.
6. Приставной шаг. И.п. – встать ногами на палку, лежащую на полу.
 - 1-4 ходьба приставным шагом по палке правым (левым) боком, руки на поясе.
7. Прыжки. И.п. – встать боком к палке, лежащей на полу.
 - 1- прыжок правым боком через палку на двух ногах.
 - 2- прыжок левым боком. Повторить 10 раз.

Лёгкий бег на носках.

Спокойная ходьба с движениями рук вперёд, вверх, за голову.

Комплекс №7 ст.гр.

Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба с высоким подниманием ног. Медленный бег, бег с выбрасыванием прямых ног вперёд. Спокойная ходьба и перестроение в колонны.

1. И.п. – о.с., руки на поясе.
 - 1- поднять прямую ногу вперёд.
 - 2- махом отвести назад (сохранять равновесие).
 - 3- снова вперёд.
 - 4- вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.
 2. И.п. – о.с.
 - 1- резко опустить подбородок на грудь – выдох.
 - 2- поднять голову вверх – вдох. Повторить 6 раз.
 3. И.п. – о.с., руки на поясе.
 - 1- отвести локти назад до сведения лопаток.
 - 2- вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
 4. И.п. – о.с.
 - 1- вдох через одну ноздрю
 - 2- выдох через другую. Повторить по 5-6 раз.
 5. И.п. – о.с.
 - 1-2 присесть, колени врозь, руки за голову.
 - 3-4 вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
 6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
 - 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком под коленом.
 - 2- выпрямиться.
 - 3-4 то же к другой ноге. Повторить 4 раза.
 7. Прыжки с поворотом на 90 гр. После 8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.
- Бег враспынную, с остановкой по сигналу.

Комплекс №8 ст.гр.

Ходьба по кругу, ходьба на носках, пятках, на наружном своде стопы с разным положением рук. «По-медвежьи», как «паучки». Медленный бег, по сигналу бег в другую сторону.

1. «Окошечки». И.п. – ноги на ширине плеч, пальцы рук в «замок».
 - 1- поднять руки вверх над головой – посмотреть в «окошечко» - вдох
 - 2- опустить руки вниз, не размыкая пальцев – выдох. 5 раз.
2. «Пловец». И.п. – ноги на ширине ступни.
 - 1- слегка наклонить туловище вперёд, руки прямые также вытянуть вперёд – выдох
 - 2- выпрямиться, развести руки в стороны – вдох. 5 раз.
3. «Лягушонок». И.п. – о.с.
 - 1- присесть, разводя колени в стороны, руки в «большие крылышки» - выдох (ква-ква-ква)
 - 2- встать – вдох. 5 раз.
4. «Самолёт». И.п. – ноги слегка расставить, руки в стороны.
 - 1- наклон туловища вправо (влево) – выдох
 - 2- выпрямиться – вдох. 6 раз.
5. «Зайчонок». И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, кисти опустить.
 - 1-3 лёгкие прыжки
 - 4- подпрыгнуть как можно выше. Чередовать с ходьбой.
6. «Дровосек». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, пальцы в «замке».
 - 1- поднять рук вверх – вдох
 - 2- наклониться вперёд и опустить руки между коленями, произнести – «ух!». 5-8 раз.

Ходьба на носках, стараясь тянуться головой и туловищем вверх. Обыкновенная ходьба. Медленный бег змейкой.

Комплекс №9 ст.гр. В парах.

Чередовать ходьбу парами и врассыпную. Парами боковой галоп. Лёгкий бег в парах.

1. И.п. – о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки.
 - 1-2 через стороны руки вверх – вдох
 - 3-4 через стороны руки вниз – выдох. 6 раз.То же, поднимаясь на носки или, стоя спиной друг к другу.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу под руки.
 - 1-2 один ребёнок наклоняется вперёд, другой прогибается назад
 - 3-4 наоборот (ноги от пола не отрывать). 3-4 раза.
3. И.п. – о.с. стоя на коленях, держась за руки.
 - 1- правую (левую) ногу в сторону
 - 2- принять и.п. 4 раза.
4. И.п. – один ребёнок лежит на животе, руки прямые вперёд, другой, присев перед ним, держит его за руки.
 - 1-2 медленно поднимая руки вверх, лежащий ребёнок прогибается с помощью партнёра
 - 3-4 принять и.п. По 4 раза каждый.
5. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади.
 - 1-3 поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги.Упражнение делать с силой. То же приподняв ноги. 6-8 раз.
6. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вниз.
 - 1-2 хлопнуть в ладоши партнёра двумя руками
 - 3- хлопнуть правой рукой
 - 4- хлопнуть левой рукой. 6-8 разТо же в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук.
7. И.п. – о.с.

Прыжки на одной ноге: 5 прыжков в сторону на правой ноге
5 прыжков в сторону на левой ноге

Чередовать с ходьбой и упражнениями на дыхание. 3 раза.
Ходьба в разном темпе. Игра «Карлики и великаны».
Бег между предметами.

Комплекс №10 ст.гр. С гимнастической скамейкой.

Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колена и хлопком под ногой, ходьба приставным шагом правым и левым боком. Бег с ускорением, лёгкий бег.

1. И.п. – сидя верхом, ноги согнуты, руки в замок за головой.
 - 1- поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх – вдох
 - 2- и.п. – выдох. 6-8 раз.
2. И.п. – сидя, руки вверх.
 - 1- опустить руки за спину, коснуться ладонями лопаток
 - 2- и.п. 6 раз.
3. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего.
 - 1- поворот вправо, отводя правую руку через сторону назад – вдох
 - 2- и.п. – выдох (то же в другую сторону). По 4 раза.
4. И.п. – то же, ноги прямые, руки на поясе.
 - 1- поднять вверх обе ноги одновременно.
 - 2- и.п. 5-6 раз.
5. И.п. – стоя на коленях, руки за спину.
 - 1- опустить руки на пол – выдох
 - 2- и.п. – вдох. 5 раз.
6. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки на пояс.
 - 1- присесть, разводя колени, руками коснуться скамейки – выдох
 - 2- и.п. – вдох. 6 раз.
7. И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз.
 - 10 подпрыгиваний на правой ноге
 - 10 – на левой ноге
 - 10 – на двух ногах

Чередовать с ходьбой на месте и упражнениями на дыхание.

Бег по залу со сменой ведущего.

Комплекс №11 ст.гр. Со скакалкой.

Ходьба по залу со сменой направления, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы. Бег на носках и с забрасыванием голени назад.

1. И.п. – вдвое сложенная скакалка в опущенных руках.
 - 1- руки с натянутой скакалкой к груди
 - 2- руки вверх
 - 3- руки к груди
 - 4- и.п. 6-8 раз.
 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной.
 - 1-3 пружинящий поворот в сторону – выдох
 - 4- и.п. – вдох. По 4-5 раз.
 3. И.п. – о.с., руки со скакалкой внизу.
 - 1- присесть, разводя колени, руки вверх
 - 2- и.п. 6-8 раз.
 4. И.п. – ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках.
 - 1- резкий наклон вперёд, отводя руки назад-вверх - выдох
 - 2- и.п. – вдох. 6-8 раз.
 5. И.п. – ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.
 - 1-2 перенести одну ногу через натянутую скакалку
 - 3-4 перенести другую ногу
 - 5-8 в обратном порядке. По 3-4 раза.
 6. И.п. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.
 - 1-2 поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной
 - 3-4 обратное движение. 5-6 раз.
 7. И.п. – ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через неё.
- Ходьба на месте. Ходьба по кругу с выполнением движений руками – поднимать их через стороны вверх и вниз.
Бег с остановкой по сигналу.

Комплекс №12 ст.гр.

Ходьба со сменой ведущего, ходьба с высоким подниманием колена, приставным шагом правым и левым боком. Бег, по сигналу поворот на 360гр., лёгкий бег на носках.

1. И.п. – о.с.
 - 1- поднять плечи вверх
 - 2- и.п. Повторить 8 раз.
2. И.п. – о.с.
 - 1- повернуть голову вправо
 - 2- прямо
 - 3- влево
 - 4- прямо. Темп от медленного до быстрого. 4-5 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки вверх.
 - 1- наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны
 - 2- и.п. 8 раз
4. И.п. – о.с., руки на пояс.
 - 1- поднять прямую ногу вперёд
 - 2- махом отвести назад
 - 3- снова вперёд
 - 4- и.п. (то же другой ногой). 4 раза.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.
 - 1- наклон вправо
 - 2- и.п. (то же влево) 4-5 раз.
6. И.п. – о.с., руки на пояс.
 - 1- присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову
 - 2- и.п. 6-8 раз.
7. И.п. – о.с.
 - 1- правая рука вперёд
 - 2- левая рука вперёд
 - 3- правая рука вверх
 - 4- левая рука вверх (обратное движение в том же порядке) 4-5 раз.
8. И.п. – ноги слегка расставлены.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, ходьба на месте

Комплекс №13 ст.гр. С мячом.

Ходьба по залу: обычная, на носках, на пятках, выполняя движения руками – вперёд, вверх, в стороны, вниз. Бег с ускорением.

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу.
 - 1- мяч вверх, посмотреть на него – вдох
 - 2- опустить мяч на лопатки – выдох
 - 3- снова мяч вверх
 - 4- и.п. 8-10 раз.
2. И.п. – ноги врозь, мяч внизу.
 - 1- поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч.
 - 2- И.п. (то же в другую сторону). 5-6 раз.
3. И.п. – о.с., мяч на полу.
 - 1-4 поставить ступню на мяч, катать его вперёд-назад, не отпуская
 - 5-8 другой ногой. 3-4 раза.
4. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч сверху.
 - 1-3 пружинящий наклон вперёд, тянуться мячом к пальцам ног
 - 4- и.п. 3-4 раза.
5. И.п. – о.с.
 - 1- быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол
 - 2- быстро встать, поймать отскочивший мяч. 8раз.
6. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. 10-12 раз.
7. И.п. – о.с., мяч внизу.
 - 1- прыжок – ноги в стороны, руки с мячом вверх - вдох
 - 2- прыжок – ноги вместе, руки с мячом вниз – выдох.10 раз. Чередовать с ходьбой на месте.

Бег с высоким подниманием коленей.

Упражнение на дыхание.

- 1- руки вверх, подняться на носочки – вдох через нос
- 2- пауза
- 3- руки опустить вниз и опуститься – выдох через рот

Комплекс №14 ст.гр.

Ходьба между предметами, гимнастическая ходьба (тянуть носок) – руки на пояс, ходьба скрестным шагом. Бег между предметами.

1. И.п. – о.с.
 - 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки
 - 2- и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с.
 - 1- повернуть голову вправо
 - 2- влево
 - 3- поднять вверх
 - 4- опустить вниз до касания подбородком груди. 5 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.
 - 1- наклон вперёд с одновременным отведением рук назад - выдох
 - 2- и.п. – вдох. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с., руки на пояс.
 - 1- поднять согнутую ногу
 - 2- отвести колено в сторону
 - 3- колено вперёд
 - 4- и.п. (то же другой ногой). 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 и.п. 5-6 раз.
6. И.п. – то же.
 - 1- сгибая ноги, подтянуть к груди
 - 2- и.п. 5-6 раз.
7. И.п. – о.с.
 - 1- правую руку и ногу в сторону
 - 2- и.п.
 - 3- левую руку и ногу в сторону
 - 4- и.п. 4-5 раз. (Убыстряя темп).
8. И.п. – о.с.

Прыжки ноги в стороны, скрестно. Чередовать с ходьбой.

Комплекс №15 ст.гр. С лентами.

Ходьба по диагонали, ходьба на носках, пятках с разным положением рук. Ходьба по-медвежьей, по-паучьи. Бег на носках, с выбрасыванием прямых ног вперёд.

1. И.п. – о.с., ленты в опущенных руках.
 - 1- поднять руки в стороны
 - 2- поднять руки вверх
 - 3-4 два круга прямой рукой в боковой плоскости
 - 5-6 другой рукой
 - 7- руки в стороны
 - 8- руки вниз. 4-5 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- поворот вправо, левой рукой коснуться правой
 - 2- и.п. (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. (то же в другую сторону). 4-5 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.
 - 1-3 медленный наклон, вперёд прогнувшись, прямые руки вперёд – выдох
 - 4- резко выпрямиться, отводя руки назад. 8 раз.
5. И.п. – о.с., руки прямые назад.
 - 1- поднимая согнутую в колене ногу вперёд, одновременно махом прямые руки вверх
 - 2- и.п. (то же другой ногой). 5-6 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз.
 - 1-4 круговое движение корпусом. По 4-5 раз в каждую сторону.
7. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.
 - 1- прыжок – правая нога вперёд, левая рука вверх; левая нога назад, а правая рука вниз
 - 2- наоборот. 10 раз.

Ходьба на месте.

Лёгкий бег.

Комплекс №16 ст.гр. В парах с обручем.

Ходьба на носках, руки в замок над головой; ходьба – руки в стороны: одна согнута, другая прямая; ходьба в полуприседе, руки в замке вверх. Бег на носках, по сигналу бег в другую сторону.

1. И.п. – о.с., лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч.

- 1- поднять обруч вправо на уровне плеч
- 2- вверх
- 3- влево
- 4- вниз. Повторить 6 раз.

2. И.п. – ноги врозь, обручверху горизонтально.

- 1- наклон вправо (влево) – выдох
- 2- и.п. – вдох (то же в другую сторону). По 4 раза.

3. И.п. – о.с. обруч в прямых руках на уровне груди.

- 1-2 поворачивая обруч вертикально вовнутрь-наружу, поворот на 180гр.

3-4 и.п. (обратное движение). 4-6 раз.

4. И.п. – сидя, ноги врозь; обруч на уровне груди хватом сверху.

- 1-2 один ребёнок, наклоняясь вперёд, даёт возможность другому лечь на спину.

3-4 и.п. 5 раз.

5. И.п. – о.с. лицом друг к другу, обруч хватом снизу.

- 1- поднять обруч, сделав правой ногой шаг вперёд.

2- и.п.

3- шаг назад

4- и.п. Повторить по 4 раза.

6. И.п. – о.с., лицом друг к другу, обруч на полу, руки на пояс.

- 1-4 пройти боком по ободу обруча в одну сторону

5-7 в другую сторону. 3-4 раза.

7. И.п. – о.с., руки на пояс, обруч на полу.

- 1- один ребёнок запрыгивает в обруч, а другой – выпрыгивает (вперёд или боком)

2- наоборот

Ходьба с движениями рук: в стороны, вверх, в стороны, вниз.

Комплекс №17 ст.гр.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, приставным шагом. Бег змейкой.

1. И.п. – о.с. руки к плечам, локти опущены.
 - 1- поднять локти вверх – вдох
 - 2- опустить локти вниз – выдох. 6 раз.
2. И.п. – о.с.
 - 1-4 вращение головы вправо
 - 5-8 вращение головы влево. По 2 раза.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- наклон вперёд с поворотом к правой ноге и хлопком между ног - выдох
 - 2- и.п. – вдох (то же к левой ноге). 6 раз.
4. И.п. – о.с. руки на пояс.
 - 1- отставить вперёд ногу на носок
 - 2- в сторону
 - 3- назад
 - 4- и.п. (то же другой ногой). 4 раза.
5. 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. (в другую сторону). 4-5 раз.
6. И.п. – ноги скрестно, руки на пояс.
 - 1-2 медленно сесть на пол
 - 3-4 встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки.
Повторить 4-5 раз.
7. И.п. – о.с.
 - 1- правые руку и ногу вперёд
 - 2- и.п.
 - 3- левые руку и ногу вперёд
 - 4- и.п. 4-5 раз.
8. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперёд, 4 прыжка назад.
Повторить 5-6 раз.
Упражнения на восстановление дыхания. Ходьба по залу.

Комплекс №18 ст.гр.

Ходьба со сменой ведущего по сигналу, ходьба по-гусиному, по-медвежьи. Бег со сменой темпа, с остановкой по сигналу.

1. И.п. – о.с. руки к плечам, локти в стороны.
 - 1- свести локти перед грудью – выдох
 - 2- локти в стороны до сведения лопаток – вдох (то же из и.п. сидя, лёжа на спине, из и.п. руки за головой). 6 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1- поворот вправо, руки за спину – выдох
 - 2- и.п. – вдох (то же в другую сторону). 6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине ступни.
 - 1- присесть, колени вперёд
 - 2- опуститься на колени
 - 3- снова принять положение присед
 - 4- и.п. 5-6 раз.
4. И.п. – упор на коленях.
 - 1-2 выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь
 - 3-4 и.п. голову вверх, спину прогнуть. 5-6 раз.
5. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс или за головой.
 - 1-2 сесть на пол справа
 - 3-4 и.п. (то же в другую сторону). 4-5 раз.
6. И.п. – сидя, руки на пояс.
 - 1-2 наклон вперёд, коснуться руками ступней ног – выдох
 - 3-4 и.п. – вдох. 5-6 раз.
7. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.
 - 1-3 подпрыгивание на двух ногах на месте
 - 4- поворот на 180гр. 10 раз.

Упражнение на дыхание:

- 1- потянуться вверх – вдох
- 2- пауза
- 3- наклон вперёд – выдох – «у-у-ух».

Ходьба обычная, лёгкий бег.

Комплекс №19 ст.гр. С гимнастической палкой.

Ходьба с выполнением движений руками на каждый шаг, по сигналу – присесть, прыжки с продвижением вперёд. Бег со сменой направления.

1. И.п. – о.с. палка внизу.
 - 1- поднять палку вверх, посмотреть на неё
 - 2- и.п. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.
 - 1- быстро поднять руки вверх с хлопком над головой
 - 2- и.п. 6-8 раз (делать быстро, не дать палке упасть).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка внизу.
 - 1-2 наклон вперёд смотреть на руки (тянуться) – выдох
 - 3-4 и.п. – вдох. 6-8 раз.
4. И.п. – о.с. руки вверх, палка горизонтально.
 - 1- поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колени
 - 2- и.п. 3 раза сделать одной ногой, затем другой.Вариант: и.п. лёжа на спине.
5. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.
 - 1- прогнуться назад, коснуться пяток ног – выдох
 - 2- и.п. – вдох. 5-6 раз.
6. И.п. – сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади.
 - 1- перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох
 - 2- и.п. – выдох. 5-6 раз.
7. И.п. □ стоя боком у конца палки, лежащей на полу.
Прыжки боком через палку, продвигаясь вперёд и назад.

Повторить 5 раз.

Упражнение на дыхание:

- 1- руки вверх – вдох через нос
- 2- пауза
- 3- руки вниз – выдох – «с-с-с» (отрывисто, а потом плавно).

Ходьба по залу.

Комплекс №20 ст.гр. С мячом.

Ходьба в колонне по одному: сделать 2 шага, остановиться, притопнуть левой ногой, 2 раза ударить по бёдрам, похлопать в ладоши (повтор. 6 раз). Бег приставным шагом правым и левым боком.

1. И.п. – о.с., мяч внизу.
 - 1- Руки с мячом вперёд
 - 2- руки верх
 - 3- руки вперёд
 - 4- и.п. повтор. 6 раз.
 2. И.п. – о.с. руки вверх.
 - 1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 6 раз.
 3. И.п. – стоя на коленях, мяч внизу.
 - 1-2 поворот вправо (влево), положить мяч на ноги – выдох
 - 3-4 и.п. – вдох
 - 5-6 поворот вправо (влево), взять мяч – выдох
 - 7-8 и.п. – вдох. Повтор. по 4 раза в каждую сторону.
 4. И.п. – сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног.
 - 1-2 поднять мяч прямыми ногами вверх – выдох
 - 3-4 вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 4-5 раз.
 5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
 - 1-3 пружинящий наклон вниз, коснуться пола – выдох
 - 4- и.п. – вдох. Повтор. 5-6 раз.
 6. И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу.
 - 1- ударить мячом о пол
 - 2- поймать мяч, не наклоняясь вперёд и не сходя с места. 6 раз.
 7. И.п. – стоя, мяч между ступнями ног.
 - 1-4 подпрыгивать вверх, не роняя мяча. Повторить 3-4 раза по 10-15 прыжков, чередуя с ходьбой на месте.
- Лёгкий бег на носках «змейкой». Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

Комплекс №21 ст.гр. Со скакалкой.

Обычная ходьба, ходьба в полуприседе,, руки на поясе, ходьба на внутреннем своде стопы, ходьба на наружном своде стопы. Прямой галоп, боковой галоп со сменой направления по сигналу.

1. И.п. – о.с. сложенная скакалка в одной руке.
 - 1-6 прямой рукой вращать скакалку в боковой плоскости
 - 7-8 опустить руку и переложить скакалку в другую руку.Повтор. 3 раза.
2. И.п. – о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу.
 - 1- руки вверх, посмотреть на руки – вдох
 - 2- скакалку на лопатки за спину – выдох
 - 3- руки вверх – вдох
 - 4- и.п. – выдох. Повтор. 5-6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.
 - 1- поворот вправо (влево) – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 6 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной.
 - 1-2 наклон вперёд, прогибаясь в спине, руки назад-вверх – выдох
 - 3-4 и.п. – вдох. Повтор. 6 раз. Голову не опускать.
5. И.п.- стоя на коленях, руки со скакалкой вверх.
 - 1- сесть на пятки, одновременно руки опустить на плечи – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 5-6 раз.
6. И.п. – о.с. рукиверху.
 - 1- опустить скакалку на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 6 раз.
7. И.п.- встать боком к лежащей на полу скакалке.

Прыжки на двух ногах правым (левым) боком через скакалку, чередуя с ходьбой.

Комплекс №22 ст.гр.

Обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны (или с хлопком по бёдрам), ходьба на носках с хлопками над головой, прыжки с продвижением вперёд. Бег с выносом прямых ног вперёд, лёгкий бег на носках.

1. И.п. – о.с, руки внизу, пальцы в кулак.
 - 1- махом поднять руки на уровне груди
 - 2- махом поднять руки вверх
 - 3- руки в стороны
 - 4- и.п. Повтор. 5-6раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.
 - 1- наклон вперёд с одновременным отведением рук назад – выдох
 - 2- и.п. посмотреть на руки – вдох (то же из и.п. стоя на коленях) повтор. 6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки вытянуты вперёд
 - 1- мах правой ногой к левой руке
 - 2- и.п.
 - 3- мах левой ногой к правой руке
 - 4- и.п. повтор. 6 раз.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за головой в замок.
 - 1- поворот вправо, руки в стороны
 - 2- и.п. (то же влево). Повтор. 6 раз.
5. И.п. – сидя, ноги врозь, руки упор сзади.
 - 1- поднять правую ногу вверх
 - 2- перенести её над левой и коснуться пола
 - 3- поднять правую ногу вверх
 - 4- и.п. (то же с левой ноги). Повтор. 6 раз.
6. И.п. – стоя на коленях.
 - 1-2 прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног
 - 3-4 и.п. повтор. 5-6 раз.
7. И.п. – о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.
8. И.п. – о.с.
 - 1-8 поочерёдное поднимание рук в стороны - вверх, вниз.

Комплекс № 23 ст.гр.

Обычная ходьба, ходьба на носках и на пятках с разным положением рук; ходьба «по-медвежьи», как «паучки». Бег с кружением, с остановкой по сигналу.

1. И.п. – о.с. руки в «замок» на затылке.
 - 1-2 выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки
 - 3-4 и.п. (то же из и.п. сидя). Повтор. 5-6 раз.
2. И.п. – о.с.
 - 1- отставить правую ногу в сторону – вдох
 - 2- наклон вперёд с поворотом и хлопком между ног – выдох
 - 3- выпрямиться – вдох
 - 4- приставить ногу – выдох (то же с левой ноги). Повтор. 6 раз.
3. И.п. – о.с. руки на поясе.
 - 1- поднять согнутую в колене ногу
 - 2- отвести колено в сторону
 - 3- снова колено вперёд
 - 4- и.п. (то же другой ногой) повтор. 4-5 раз.
4. И.п. – сидя скрестно, руки за головой.
 - 1- поворот вправо, руки в стороны
 - 2- и.п. (то же в другую сторону). Повтор. 4-5 раз.
5. И.п. – лёжа на спине.
 - 1- согнутые в коленях ноги подтянуть к животу
 - 2- не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола
 - 3- то же, влево
 - 4- и.п. повтор. 3-4 раза.
6. И.п. – упор стоя на коленях.
 - 1- поднять правую ногу назад – вверх, посмотреть на неё
 - 2- и.п. (то же другой ногой). Повтор. 3-4 раза.
7. И.п. – о.с. руки на поясе
По 10 прыжков на правой, левой ногах и вместе.
Ходьба по залу, упражнение на дыхание.

Комплекс № 24 ст.гр. Парами.

Ходьба парами по залу, бег врассыпную, снова ходьба парами. Боковой галоп в парах (с поворотом по сигналу).

1. И.п. – ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются.
 - 1-3 попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнёра (то же, сидя скрестно).
Повтор. 8-10 раз
2. И.п. – ноги врозь, лицом (спиной) друг к другу, взявшись за руки.
 - 1- наклон в сторону с разведением рук в стороны
 - 2- и.п. (то же в другую сторону). Повтор. по 5 раз.
3. И.п. – стоя на коленях, держась за руки.
 - 1-2 сесть в одну сторону, держась за руки
 - 3-4 и.п. (то же в другую сторону). Повтор. по 5 раз.
4. И.п. – один ребёнок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав.
 - 1-2 стоящий поднимает ноги вверх
 - 3-4 и.п. Повторить по 5 раз каждому.
5. И.п. – сидя, упираются ступнями, руки упор сзади.
 - 1-2 скользят пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь как можно шире
 - 3-4 и.п. (то же приподняв ноги от земли, лёжа на спине).
Повтор. 5-6 раз.
6. И.п. – о.с. взявшись за руки.
Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3-4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.
7. И.п. – о.с. Упражнение на дыхание.
 - 1- руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох через нос
 - 2- пауза
 - 3- руки через стороны вниз, опуститься – выдох через рот, плавно произнося «з-з-з». Повтор. 2 раза.
Затем произнести «з-з-з» отрывисто. Повтор. 2 раза.

Комплекс № 25 ст.гр. С гимн. скамейкой.

Ходьба обычная, ходьба по гимн. скамейке, прыжки с продвижением вперёд через гимн скамейку. Бег между гимн. скамейками.

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки к плечам.
 - 1-3 круговое движение согнутых в локтях рук
 - 4- и.п. Повтор. 6 раз.
 2. И.п. – стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху
 - 1- наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу – выдох
 - 2- и.п. Повтор. 3-4 раза, меняя ногу.
 3. И.п. – сидя на скамейке, держась за неё руками, ноги прямые.
 - 1- не сдвигая ног, сгибая их в коленях, сесть на пол
 - 2- и.п. Повтор. 5 раз.
 4. И.п. – лёжа на животе, на полу, руки упор, ноги на скамейке.
 - 1- поднять вверх правую ногу
 - 2- и.п. (то же левой ногой). Повтор. по 3 раза.
 5. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вниз.
 - 1- поставить руки на скамейку (держаться за её края), оттолкнувшись прыгнуть на скамейку
 - 2- спрыгнуть на другую сторону скамейки
 - 3-4 то же, в обратном направлении. Повтор. 4-6 раз.
 6. И.п. – сидя на скамейке, руки за головой.
 - 1- наклониться вправо, коснуться локтем правого бедра – выдох
 - 2- и.п. – вдох
 - 3-4 то же в другую сторону. Повтор. по 3-4 раза.
 7. И.п. – прыжки на месте: одна нога вперёд, другая назад.
Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередуя с ходьбой.
- Лёгкий бег по залу.

**Комплексы утренней гимнастики
для детей
подготовительной группы.**

Комплекс № 1 подг.гр.

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

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

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

1. «Силачи». И.п. – о.с.
 - 1- энергично согнуть руки в локтях над плечами
 - 2- поднять руки вверх – вдох
 - 3- опустить руки к плечам
 - 4- опустить руки вниз – выдох. Повтор. 0 раз.
2. «Насос». И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу.
 - 1- наклон влево, левая рука скользит вдоль туловища вниз, правая, сгибаясь, скользит по телу вверх – выдох
 - 2- вернуться в и.п. – вдох
 - 3-4 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.
 - 1- присесть, руки вперёд – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
5. «Шалашик». И.п. – упор стоя на коленях.
 - 1-2 выпрямить ноги, выгнуть спину вверх – выдох
 - 3-4 вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
6. «Рыбка». И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища, голову в сторону.
 - 1-2 прогнуться в пояснице, приподнять голову, руки - вперёд, ноги – вдох
 - 3-4 вернуться в и.п. Повтор. 8 раз.
7. «Хлопушки». И.п. – сомкнутая стойка, руки в стороны.
 - 1- мах правой ногой вперёд, хлопок в ладони под ногой – выдох
 - 2- 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 подг.гр. 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.
 - 1-2 поднять мяч вверх над головой, посмотреть на него – вдох
 - 3-4 опустить мяч вниз – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – стойка ноги врозь.
 - 1- наклон к левой ноге, положить мяч на пол – выдох
 - 2- выпрямиться, руки на пояс – вдох
 - 3- наклон к левой ноге, взять мяч – выдох
 - 4- 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.
 - 1- поворот туловища вправо, руки с мячом поднять вверх – вдох
 - 2- вернуться в и.п. – выдох (то же влево). Повтор. 8 раз.
4. И.п. – лёжа на животе, мяч в прямых руках на полу.
 - 1-2 поднять руки с мячом и голову от пола – вдох (ноги не поднимать)
 - 3-4 опустить мяч на пол – выдох. Повтор. 8 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, мяч зажат между стоп ног.
 - 1- согнуть ноги с мячом, подтянуть колени к груди – выдох
 - 2- выпрямить ноги – вдох. Повтор. 8-10 раз.
6. И.п. – о.с., руки с мячом внизу.
 - 1- присесть, руки с мячом вверх – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 8 раз.
7. И.п. – о.с. руки с мячом вперёд.
 - 1- прыжок ноги врозь, руки вверх
 - 2- 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 подг.гр.

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.
 - 1- с напряжением развести руки в стороны
 - 2- вернуться в и.п. Повтор. 7-8 раз.
 2. «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.
 - 1- подняться на носки, руки вверх – вдох
 - 2- присесть, руки вперёд – выдох
 - 3- подняться на носки, руки вверх - вдох
 - 4- и.п. – выдох. Повтор. 7-8 раз.
 3. «Медведь топаёт». 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.
 - 1- мах прямой левой ногой вперёд, сделать под ней хлопок
 - 2- вернуться в и.п. (то же правой ногой). Повтор. по 4-5 раз.
 5. «Сесть – лечь». И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.
 - 1- сесть, опираясь кистями рук об пол – выдох
 - 2- 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.
 - 1- согнуть стопу – носки вниз
 - 2- 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 подг.гр.

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.

1- подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх – вдох

2- и.п. – выдох. Повтор. 6-8 раз.

2. «Приседание». И.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, спина прямая, руки вперёд (вверх) – выдох

2- выпрямиться – вдох. Повтор. 6-8 раз.

3. «Наклоны туловища». И.п. – о.с. руки на поясе.

1- шаг правой ногой в сторону - вдох

2- наклон, коснуться пальцами пола – выдох

3- выпрямиться – вдох

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

4. «Поднимание ног». И.п. – о.с. руки на поясе.

1- поднять ногу, обхватив колено руками, подтянуть его к груди и коснуться лбом – выдох

2- вернуться в и.п. – вдох (то же другой ногой). Повтор. 6 раз.

5. «Выпады». И.п. – о.с. руки на поясе.

1- выпад правой ногой вперёд, руки на колено

2-3 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 подг.гр. 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.
 - 1- поднять обруч вверх, посмотреть на него – вдох
 - 2- опустить обруч через голову на плечи – выдох
 - 3- поднять обруч вверх – вдох
 - 4- опустить обруч в и.п. – выдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – то же.
 - 1-2 наклон туловища вперёд, обруч поднять вверх, посмотреть через него – выдох
 - 3-4 выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
3. И.п. – о.с. обруч вертикально над головой.
 - 1- ставить правую ногу в сторону на носок - вдох
 - 2- наклон туловища вправо – выдох
 - 3- выпрямиться – вдох
 - 4- 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.
 - 1-2 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.
 - 1- присесть, взять обруч – выдох
 - 2- встать, поднять обруч над головой горизонтально полу – вдох
 - 3- присесть, положить обруч на пол – выдох
 - 4- встать в и.п. – вдох. Повтор. 5 раз в медлен. темпе.
6. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, обруч перед грудью.
 - 1- поворот туловища влево, руки с обручем вперёд – вдох
 - 2- вернуться в и.п. – выдох (то же в другую сторону). 8 р.
7. И.п. – о.с. руки на поясе, обруч на полу.
 - 1- прыжок вперёд в обруч
 - 2- прыжок назад из обруча. Повтор. 10 раз.

Комплекс № 7 подг.гр. 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.
 - 1- поднять руки со скакалкой вверх, отставить правую ногу назад на носок – вдох
 - 2- опустить руки вниз, приставить ногу в и.п. – выдох
 - 3-4 то же левой ногой. Повтор. 6раз.
2. Повороты туловища. И.п. – стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка за спиной на плечах.
 - 1- поворот туловища вправо, натягивая скакалку, правую руку отвести в сторону, левая рука согнута – вдох
 - 2- вернуться в и.п. – выдох (то же в левую сторону). 8раз
3. Наклоны туловища в сторону. И.п. – то же самое.
 - 1-2 два пружинистых наклона влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую за голову
 - 3-4 то же в правую сторону. Повтор. 8 раз.
4. Поочерёдное сгибание ног. И.п. – сомкнутая стойка, середина скакалки под стопой левой ноги, руки согнуты.
 - 1- поднять скакалку вверх, согнуть левую ногу в колене
 - 2- 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
 - 1- поворот туловища вправо, поднять руки вверх и развести их в стороны, растягивая скакалку- вдох
 - 2- 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.
 - 1-2 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 подг.гр.

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.
 - 1- поднять согнутую в колене правую ногу
 - 2- выпрямить ногу навису
 - 3- снова согнуть ногу
 - 4- 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.
 - 1- наклониться, одновременно опустив руки между коленями – выдох
 - 2- выпрямиться – вдох. Повтор. 8 раз.
4. «Согревание рук». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны.
 - 1- руки вперёд – хлопок
 - 2- руки в стороны
 - 3- руки вверх – хлопок над головой
 - 4- 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.
 - 1-2 поворот туловища вправо (влево), свободно перебрасывая руки. Повтор. 8-10 раз.
6. «Кузнечик». И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, упор руками сзади.
 - 1- согнуть ноги, скользя подошвами по полу (навису)
 - 2- вернуться в и.п. Повтор. 6-8 раз.
7. «Мельница». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая - внизу
 - 1- наклон туловища влево
 - 2- 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 подг.гр.

Ходьба по залу обычным шагом и широким шагом, пережат 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.
 - 1-2 наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бёдрам вниз, а левой (правой) рукой вверх к подмышке. Произносить «ш-ш-ш» - выдох
 - 3-4 вернуться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
3. «Ножницы». И.п. – сидя, ноги вперёд, руки упор сзади.
 - 1- 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
 - 1- руки вверх, потянуться, посмотреть
 - 2- наклон к правой (левой) ноге, скользя руками
 - 3- руки вверх
 - 4- и.п. Повтор. 5 раз.
5. И.п. – стоя, ноги скрестно.
 - 1-2 сесть по-турецки
 - 3-4 встать, сохранять устойчивое положение. Повтор. 8раз.
6. И.п. - о.с.
 - 1-2 поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться – вдох
 - 3-4 плавно руки вниз – выдох. Повтор. 8 раз.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной.
 - 1-2 поворот вправо (влево), руки вверх
 - 3-4 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 подг.гр. 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.
 - 1- поднять левую руку через сторону вверх
 - 2- поднять правую руку через сторону вверх
 - 3- опустить левую руку вниз
 - 4- опустить правую руку вниз. Повтор. 8 раз.
 2. Наклоны туловища вперёд. И.п. – ноги врозь, руки внизу.
 - 1- наклон туловища вперёд, положить флажки на пол – выдох
 - 2- выпрямиться в и.п. - вдох
 - 3- наклониться взять флажки - выдох
 - 4- выпрямиться в и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
 3. Поднимание флажков вверх с махом ноги в сторону. И.п. – о.с., руки внизу.
 - 1- поднять флажки через стороны вверх, мах правой ногой в сторону – вдох
 - 2- вернуться в и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 8 раз.
 4. Приседание. И.п. – то же.
 - 1-2 приседание на носках, руки в стороны
 - 3-4 подняться в и.п. Повтор. 8 раз.
 5. Повороты туловища. И.п. – ноги врозь, руки с флажками в стороны.
 - 1- поворот туловища вправо, поднять флажки вверх – вдох
 - 2- вернуться в и.п. – выдох (тоже влево). Повтор. 8 раз.
 6. Прыжки. И.п. – о.с., руки с флажками внизу.
 - 1- прыжок ноги врозь, руки с флажками в стороны
 - 2- прыжок ноги вместе, руки вниз. Повтор. 10 раз.
- Бег в медленном темпе, ходьба с подниманием рук вверх и опусканием вниз.

Комплекс № 11 подг.гр.

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

1. И.п. – о.с. руки перед грудью, согнуты в локтях.
 - 1-2 рывки руками перед грудью
 - 3-4 поворот вправо (влево), рывки прямыми руками. 8 раз
2. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.
 - 1-2 правую руку в сторону – вверх, поворачивая вправо туловище и голову
 - 3-4 и.п. (тоже влево). Повтор. 6 раз.
3. 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. Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс
 - 1-2 сесть на пол справа (слева), руки поднять вверх
 - 3-4 и.п. Повтор. 6-8 раз.
5. И.п. – о.с. руки на пояс.
 - 1-2 плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперёд на носок.
 - 3-4 и.п. Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
 - 1-2 наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову
 - 3-4 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.
 - 1-2 руки в стороны, прогнуться – вдох
 - 3-4 руки опустить – выдох – сказать «в-н-и-з». Повтор. 6 раз.

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

Комплекс № 12 подг.гр. 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.
 - 1- руки в стороны, одновременно отводя в сторону ногу
 - 2- и.п. Повтор. 10 раз.
2. И.п. – лёжа лицом друг к другу, упираясь ступнями ног, руки вверх.
 - 1- махом сесть, взяться за руки
 - 2- и.п. Повтор. 6 раз.
3. И.п. – о.с., стоя лицом друг к другу, взяться за руки.
 - 1- левой ногой шаг назад
 - 2- присесть на ней, правую - поднять вперёд
 - 3- встать
 - 4- 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.
 - 1-8 махи прямой ногой с оттянутым носком
 - 9-16 тоже другой ногой. Повтор. по 2 раза.
6. И.п. – стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, взяться за руки.
 - 1- наклон в одну сторону, руки в стороны – вверх
 - 2- выпрямиться
 - 3- наклон в другую сторону
 - 4- 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 сторонуПрыжки чередовать с ходьбой или упражнениями на дыхание. Перестроение в одну шеренгу, ходьба по залу.

Комплекс № 13 подг.гр. С гимн. 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.

- 1- палку на грудь
- 2- с силой вверх
- 3- снова на грудь
- 4- и.п. Повтор. 8 раз.

2. «Гребцы». И.п. – ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине.

- 1- поворот вправо, имитируя греблю на байдарке
- 2- поворот влево. Повтор. 6-8 раз.

3. «Сумей сесть». И.п. – лёжа на спине, палка в опущенных руках.

- 1- махом палку за голову
- 2-3 махом палку вперёд
- 4- и.п. Повтор. 6 раз.

4. «Посмотри на палку». И.п. – лёжа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой.

- 1-2 палку вверх, посмотреть на неё
- 3-4 и.п. – расслабиться. Повтор. 6 раз.

5. «Палку к колену». И.п. – стоя, палка вверх.

- 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, одновременно опустив палку вперёд
- 2- 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.

- 1-3 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.

- 1- развести руки в стороны, ладонями вверх – вдох
- 2- руки вниз – выдох.

Комплекс № 14 подг.гр.

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

Ходьба по залу, ходьба по-медвежьи, 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.
 - 1- поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони – выдох
 - 2- и.п. – вдох (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на пояс.
 - 1- левую ногу отставить в сторону
 - 2- и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – сидя, упор сзади
 - 1-2 приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног – выдох
 - 3-4 и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
5. Упражнение на координацию движений. И.п. – о.с. руки внизу.
 - 1- правая рука вперёд
 - 2- левая рука вперёд
 - 3- правая рука вверх
 - 4- левая рука вверх
 - 5- правая рука в сторону
 - 6- левая рука в сторону
 - 7- правая рука вниз
 - 8- левая рука вниз. Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху в замке.
 - 1-3 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 подг.гр. 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.
 - 1- обруч поднять вверх
 - 2- опустить обруч за плечи
 - 3- обруч поднять
 - 4- и.п. Повтор. 8 раз.
2. «Подуй в обруч». И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью.
 - 1-2 полунаклон вперёд, приблизить обруч к лицу – длительный выдох
 - 3-4 и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
3. «Достань обруч». И.п. – лёжа на спине, обруч за головой.
 - 1-2 ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча
 - 3-4 плавно опустить ноги вниз. Повтор. 6-8 раз.
4. «Подними обруч». И.п. – о.с. обруч на полу, ребёнок в центре
 - 1- присесть и взять обруч - выдох
 - 2- встать обруч вверх - вдох
 - 3- присесть и положить обруч на пол - выдох
 - 4- и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
5. «Покажи носок». И.п. – о.с., руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага.
 - 1- правую (левую) ногу вверх, носок тянуть
 - 2- в обруч на носок
 - 3- вверх
 - 4- 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
 - 3- 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 подг.гр. 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.

1-2 одновременно подняться на носки и плавно руки вверх, касаясь кистями рук над головой.

3-4 и.п. Повтор. 8 раз.

2. «Качалка». И.п. – сидя, спиной друг к другу, близко, руки на пояс.

1-2 один наклоняется вперёд, другой назад, чувствовать спину товарища.

3-4 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

9-16 мах левой ногой. Повтор. по 2 раза.

4. И.п. – то же.

1- правая нога на носок вперёд

2- в сторону

3- назад

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

5. И.п. – стоя лицом друг к другу, руки вверх.

1- присесть, руки в стороны

2- встать, руки вверх. Повтор. 6-8 раз.

6. И.п. – ноги слегка расставить, стоять лицом друг к другу, руки в стороны.

1- поворот вправо (влево)

2- 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 подг.гр.

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.
 - 1- руки прямые скрестно перед грудью – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 8-10 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.
 - 1-3 руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо
 - 4- и.п. (тоже влево). Повтор. 6-8 раз.
3. И.п. – о.с.
 - 1- согнутую ногу вперёд, одновременно резкое движение рук назад
 - 2- и.п. Повтор. 5-6 раз.
4. И.п. – сидя, ноги согнуть, руки упор сзади.
 - 1-4 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.
 - 1- поворот вправо, хлопок
 - 2- и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
 - 1- присесть, руки вперёд
 - 2- встать, руки на пояс
 - 3- присесть, руки вверх
 - 4- 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.
 - 1- обе руки вперёд
 - 2- вверх
 - 3- в стороны
 - 4- вниз. Повтор. 6-8 раз.

Ходьба по залу.

Комплекс № 19 подг.гр. 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.
 - 1- руки в стороны, мяч в правой руке
 - 2- руки вперёд, переложить мяч в левую руку
 - 3- руки в стороны
 - 4- и.п. Повтор. 6-8 раз.
2. И.п. – о.с. мяч в правой руке.
 - 1- правую ногу прямую вверх, переложить мяч под ногой в левую руку.
 - 2- И.п. (тоже с левой ноги). Повтор. 6 раз.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
 - 1- наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку – выдох
 - 2- и.п. – вдох. Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
 - 1- поворот налево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левая рука за спину
 - 2- и.п.
 - 3- переложить мяч за спиной в левую руку
 - 4- и.п. (тоже мяч в левой руке). Повтор 6 раз.
5. И.п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки упор сзади.
 - 1-2 поднять прямые ноги, не выпуская мяча
 - 3-4 и.п. Повтор. 6-8 раз.
6. И.п. – о.с.
 - 1- бросок мяча об пол
 - 2- ловля мяча
 - 3- присесть
 - 4- 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 подг.гр. 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.
 - 1-2 поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка параллельно полу)
 - 3-4 и.п. (тоже поворот влево). Повтор. 6-8 раз.
 3. И.п. – о.с.
 - 1- палку вперёд, правую ногу вперёд на носок
 - 2- ногу на пятку
 - 3- на носок
 - 4- и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 6 раз.
 4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка вертикально между ногами, кисти на верхнем конце палки.
 - 1-2 наклон (под углом 90*), руки вперёд, отодвигая палку, голова прямо – выдох
 - 3-4 и.п. Повтор. 6-8 раз.
 5. И.п. – сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног.
 - 1- правая нога прямая вверх
 - 2- и.п. (тоже левой ногой). Повтор. 7 раз.
 6. И.п. – о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам.
 - 1-2 присесть, палка вперёд
 - 3-4 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 подг.гр.

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

1. И.п. – ступни параллельно
 - 1-2 дугами через стороны руки вверх, хлопок – вдох
 - 3-4 плавно руки вниз – выдох. Повтор. 8 раз.
2. «Насос». И.п. – ноги на ширине плеч.
 - 1-2 наклон вправо, руки вверх – выдох
 - 3-4 вернуться в и.п. – вдох (тоже влево). Повтор. 8 раз.
3. И.п. – о.с., руки за спину.
 - 1- правую ногу на носок вперёд
 - 2- приставить
 - 3- левую ногу на носок
 - 4- приставить
 - 5- присесть
 - 6- встать. Повтор. 6-8 раз.
4. И.п. – стоя на коленях, руки прижать к туловищу.
 - 1-2 не сгибая спины, небольшой наклон назад
 - 3-4 и.п. Повтор. 8 раз.
5. «Ножницы». И.п. – сидя, ноги вперёд, руки упор сзади.
 - 1-6 сводить и разводить прямые ноги, носки оттянуты.
 - 7- и.п. Повтор. 6-8 раз.
6. «Брёвнышко». И.п. – лёжа на спине, руки вверх, ноги вместе
 - 1- повернуться на бок
 - 2- и.п. (тоже в другую сторону). Повтор. 4-6 раз.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1-2 наклон вперёд – вниз, хлопок за спиной
 - 3-4 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.