**Комплексы**

**утренней гимнастики**

**для обучающихся ККМ**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

**КОМПЛЕКС № 1**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз)
4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними

**КОМПЛЕКС № 3**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)

3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)

4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)

5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (7-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 4**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
4. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

**КОМПЛЕКС № 5**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые 1-2-поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)

3. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)

4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 6**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки в стороны 2-поднять флажки вверх, скрестить 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)

3. И.п. сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч 1-флажки в стороны 2-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)

4. И.п. стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч 1-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо 2-исходное положение (6-8 раз)

5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)

6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-флажки вверх 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки вверх 4-исходное положение (6 раз

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 7**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)

2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)

4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз)

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**КОМПЛЕКС № 9**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

**КОМПЛЕКС № 10**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) (8-10 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

**КОМПЛЕКС № 11**

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1 - мяч на грудь, согнув лок­ти;

2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые;

3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.

1- мяч вверх;

2-наклон вперед, коснуться правого (левого носка);

3 — выпрямиться мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе­их руках.

1-4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука­ми

и прокатывая его вокруг туловища (4 раза в каждую сторону).

4. И.п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.

1-прогнуться, поднять мяч вперёд.

2-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

5. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.

1—2 — наклон вправо (влево) медленным движением;

3—4 — исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, мяч вниз.

1 —2 — присед, мяч вперед;

3—4 -вернуться в исходное положение (6—8 раз).

7. И. п. — основная стойка, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча впра­во и влево (3—4 раза).

**КОМПЛЕКС № 12**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)

2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (7 – 8 раз)

3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (7 - 8раз)

5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)

7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

**КОМПЛЕКС № 13**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч

**КОМПЛЕКС № 14**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально, хват с боков 1-отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо 2-исходное положение 3-4-то же в левую сторону (8 раз)

3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке хватом сверху 1-выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке 2-исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку 3-4-то же влево (6 -8 раз)

4. И.п. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-8 раз)

5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

6. И.п. стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков 1-обруч вверх 2-присесть 3-встать, обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища, обруч на полу 1-повернуться к обручу правым боком 1-8- прыжки вокруг обруча, остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу 1-обруч вверх, правую ногу в сторону на носок 2-вернуться в исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди 1-поворот туловища вправо, руки прямые 2-исходное положение. То же влево (8 раз)

3. И.п. лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой 1-2-согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч 3-4-исходное положение (6-8 раз)

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо (влево). 2-вернуться в исходное положение. (6 раз)

5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)

7. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд

**КОМПЛЕКС № 16**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков 1-поднять обруч вверх 2-повернуть обруч и опустить за спину 3-обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклониться вправо (влево) 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища 1-присесть, взять обруч хватом с боков 2-встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч на пол 4-исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
7. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

**КОМПЛЕКС № 17**

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)

3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)

4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)

5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)

7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)

**КОМПЛЕКС № 18**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)

3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (6 -8 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (8 раз)

6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)

7. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 19**

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)

2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)

3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)

4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)

5. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. 1-Наклониться, поставить правой рукой кубик у носков ног, 2- выпрямиться, убрать руки за спину 3- Наклониться, взять кубик правой рукой, 4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (6 - 8 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (8 раз)

7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС № 20**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубики внизу 1- кубики вперёд 2- кубики вверх 3- кубики вперёд 4-исходное положение.
2. И.п. стойка ноги врозь, кубики на груди 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять кубики 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, кубики за головой 1- кубики вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (по 3 раза)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки с кубиками к плечам 1-руки в стороны 2-поворот туловища вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубики внизу 1-2-присесть, кубики вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки с кубиками произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

**КОМПЛЕКС № 21**

1. И. п. — основная стойка, косичка, вниз.

1 —правую ногу отвести назад на носок, косичка вверх;

*2 —* исходное по­ложение. То же левой ногой {6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз.

1 — косичка вверх; 2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться, косичка вверх; 4 — исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, косичка на грудь.

1 — косичка вверх ,руки прямые;

1 — наклон вперед, коснуться носков ног;

3 — выпря­миться, косичка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, косичка вниз.

1-3 — сесть справа на бедро, косичка вперед;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой;  
1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх;

3—4 — исходное по­ложение (5—6 раз).

6. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу.

1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые.

3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища,

косичка на полу (стоя правым боком к косичке).

Прыжок с поворотом на 180" че­рез косичку несколько раз подряд

**КОМПЛЕКС № 22**

1. И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-поднять скакалку вверх 2-опустить скакалку за голову, на плечи 3-скакалку вверх 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-поднять скакалку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-скакалку вверх 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые 1-2-поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол 3-4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение
6. И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1-поднять косичку вверх. 2-наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. 3-выпрямиться, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

**КОМПЛЕКС № 23**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч 1-поднять верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок 2-исходное положение (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклониться, положить верёвку у носков ног 3-верёвку вверх 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки 2-вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги (угол) 2-поставить ноги в круг 3-поднять ноги 4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку поднять ноги вверх, опустить (6 раз)
6. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 24**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх 2-опустить верёвку, вернуться в исходное положение
2. И.п.
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклон вперёд - вниз, коснуться пола 3-выпрямиться, верёвку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса 1-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена 2-опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху 1-прогнуться, верёвку вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (6- 8 раз)
7. И.п. стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

**Общеразвивающие упражнения с гантелями**

**КОМПЛЕКС № 25**

1. И. п.— основная стойка руки на пояс, гантели в руках.

1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.

(7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх;

2 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

То же влево. (8 раз)

3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках у груди

1-поворот туловища вправо, руки прямые

2-исходное положение. То же влево (8 раз)

4.И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз)

5. И. п.— лежа на животе, руки с гантелями прямые.

1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (7-8 раз)

6. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—мах правой ногой вперед, вверх;

2 —исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)

**КОМПЛЕКС № 26**

1. И. п. — основная стойка, руки с гантелями согнуть к плечам.

1—4 —круговые движения вперед; пауза,

затем на 5—8 — повторить круговые движе­ния назад. (7-8 раз)

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки с гантелями согнуты к плечам.

1—пово­рот туловища вправо, руки в стороны;

2 —исходное положение. То же влево. (8 раз)

3. И. п.— основная стойка, руки с гантелями на пояс.

1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, гантели на колено;

3 —опустить ногу, ру­ки в стороны; 4 —исходное положение.

То же левой ногой. ( 8 раз)

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх;

3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. (7-8 раз)

5. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки с гантелями на поясе;

1—2 — наклониться к правой ноге, гантелями коснуться носка;

3—4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. (8 раз)

6. И. п.— лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища.

1—2 —согнуть но­ги в коленях, руки с гантелями на колени;

3—4 — вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше.

Повторить 2-3 раза.

**КОМПЛЕКС № 27**

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.

1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам;

3- руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз)

2. И.п. – основная стойка, руки с гантелями на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо;

3- выпрямиться; 4 – и.п. (7-8 раз)

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с гантелями к плечам;

1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед;

3-руки в стороны; 4 – и.п. (7-8 раз)

4. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз))

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с гантелями внизу.

1 — правую руку отвести назад, коснуться пятки;

2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (8 раз)

6. И.п. стоя, пятки вместе носки врозь; руки с гантелями внизу

1-присесть, вынести руки вперед

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7. И.п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

Повторить 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 28**

1. И. п.—основная стойка, руки с гантелями вдоль туловища.

1—руки в сто­роны; 2—руки к плечам;

3—руки в стороны; 4 —вернуться в исход­ное положение. (7-8 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки с гантелями на поясе.

1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;

3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

То же влево. (8 раз)

3. И. п. — стойка на коленях, руки с гантелями на поясе.

1-повернуться вправо; 2- положить гантелю на пол

3-4 -вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. (8 раз)

4. И.П. – лежа на животе, руки с гантелями перед собой;

1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

2-вернуться в исходное положение (7-8 раз))

5. И. п. — основная стойка, руки с гантелями внизу.

1 — руки в стороны;

2 —мах правой ногой вперед-вверх, гантели под коленом

1 —ру­ки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой. (8 раз)

6.И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями на пояс.

1-2-глубокий присед, руки с гантелями вперед;

3-4 —вернуться в исходное положение (7-8 раз)

7.И. п. — основная стойка, руки с гантелями на пояс.

На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

**КОМПЛЕКС № 29**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (8 раз)

3. И. п.— лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. ( 8 раз)

1. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч 1-палку вверх 2-сгибая руки, палку назад на лопатки 3-палку вверх 4-исходное положение (7-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 30**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (7-8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 4-исходное положение (8 раз) То же влево

3. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (8 раз)

1. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч 1-поворот вправо 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
2. И.п. лёжа на спине, палка за головой, руки прямые 1-2-поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 31**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд параллельно 4-повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую 5-палку параллельно 6-исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палку 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палку 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги (7-8 раз)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах 1-поднять палку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение. То же влево (7-8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд параллельно 4-повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую 5-палку параллельно 6-исходное положение (7-8 раз)

**КОМПЛЕКС № 32**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
2. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-2-присесть, палку вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой 1-палку вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (по 3 раза)
5. И.п. стоя на коленях с опорой обеих рук о палку 1-поднять правую ногу назад -вверх 2-исходное положение 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (7-8 раз)