

***Комплексы утренней гимнастики***

***в средней группе***



Комплекс № 1 *(сентябрь)*

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки за головой; ходьба и бег врассыпную.

Перестроение врассыпную.

 *Упражнения без предметов.*

1. *И. п.* - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - руки через стороны вверх, подняться на носки; 3- 4 - вернуться в исходное положение

(6-7раз).

2. *И. п.* - основная стойка, руки на поясе. 1- 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-7раз).

3. *И. п.* - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклонится вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3– выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.(5-6раз).

4. *И. п.* - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – и. п.; 3-4 – то же в другую сторону (6раз).

5. *И. п.* – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

 Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 2 *(сентябрь)*

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; внешней стороне стопы, руки за головой; ходьба приставным шагом правым, левым боком;

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед; ходьба и бег чередуются.

Перестроение в 3 звена.

 *Упражнения с мячом.*

1.И. п.: стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, опустить, вернуться в и. п. (6р.)

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, встать. Вернуться в и. п. (5-6р.)

3. И. п. : сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6р.)

4. И.п.6 стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону (по 3р.)

5 И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба по залу.



Комплекс № 1 *(октябрь)*

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки к плечам; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; подскоки, руки на поясе. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в круг.

*Упражнения без предметов.*

1.И. п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вниз

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5-6р.)

2. И. п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и. п. (5-6р.)

3. И. п.: стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и. п. (5-6р.)

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить, ногу, вернуться в и. п. (5-6р.)

5. И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет. Прыжки чередуются с ходьбой (10х2р.)

Дыхательное упражнение



Комплекс № 2 *(октябрь)*

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба со сменой направляющего; подскоки. Легкий бег врассыпную..

Перестроение врассыпную.

 Комплекс ОРУ **«Осенние листочки»**

*«Ветер срывает последние листочки»*

И. п.; ноги слегка расставить, руки за спиной; 1-2- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в сторону, посмотреть; 3-4 – и. п. Повторить (4-6р.)

*« Деревья качаются от ветра»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз; 1-2- наклон вперед, не сгибая ноги, руки в стороны, голову прямо – выдох; 3- 4- и. п.

Повторить 5-6 р.

«Листочки танцуют»

И. п.: ноги врозь, руки у плеч. 1-2-поворот вправо, руки в стороны; 3-4- и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

*«Осторожно, листопад»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны; 1-2- присесть, указательными пальцами коснуться носков ног; 3-4- и. п. Повторить 5-6р.

*«Вокруг листочков»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки вокруг себя, затем ходьба на месте. Повторить 3р.

*«Поймаем листочки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1- руки в стороны;

2- хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 3-в стороны; 4-и.п.

Ходьба друг за другом.



Комплекс № 1 *(ноябрь)*

Построение проверка осанки. Ходьба в колонне по одному; ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе; ходьба по ребристой дорожке руки в стороны; ходьба с перешагиванием, через шнуры, лежащие на полу, руки на поясе; бег в чередовании с ходьбой.

Перестроение в три звена.

*Упражнения с кеглей*

1.И. п.: стоя, ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить в левую руку, опустить руки (5-6р.)

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться; руки на пояс, наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3р.)

3.И.п.: стоя на коленях, кегля в правой руке, левая рука на поясе. Поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кеглю.

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю, вернуться в и. п. (6-7р.)

5. И. п.: стоя около кегли, руки свободно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли (по 2 раза в каждую сторону).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба в колонне друг за другом.



Комплекс № 2*(ноябрь)*

Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Ходьба врассыпную; ходьба на носках «как мышки»; ходьба в полуприсяде; прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба и бег врассыпную.

Перестроение врассыпную.

*Упражнения без предметов.*

1.И.п.; стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в и. п.

(5-6р.)

2. И. п.; стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в и. п. (5-6р.)

3. И. п.; сидя, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п.(4-5р.)

4. И. п.; стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево). Отвести правую руку в сторону; вернуться в и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе – ноги врозь). Выполнять на счет 1-8; повторить 3 раза.

Дыхательное упражнение.

Ходьба в колонне друг за другом.



Комплекс № 1*(декабрь)*

Ходьба в колонне по одному; на носках руки на поясе; ходьба семенящим, широким шагом; ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; подскоки; бег и ходьба чередуются.

Перестроение врассыпную.

ОРУ *«Зима пришла»*

*«Дышим морозным воздухом»*

И.п.6 ноги врозь, руки вниз; 1-2- руки в стороны, подняться на носки, вдох через нос; 3-4- и. п., выдох через рот. Повторить 4-5раз.

*«Погреем плечи»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны; 1-2- обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух»; 3-4-= и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Дровокол»*

И. п.: ноги врозь, руки вверх, пальцы рук сложить в замок; 1-2- наклон вперед, пронести руки между ног, сказать «ух»; 3-4- и. п. Повторить 5-6раз.

*«Погреем ноги»*

И. п.: ноги расставить, руки вниз; 1-2- поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему руками, сказать «Хлоп»; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.

*«Спрячемся за сугробы»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1- присесть, руки на колени; 2 – и. п. Повторить 4-6 раз.

*«Прыгаем, стараемся, мороза не пугаемся»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 8-10 подпрыгиваний, продвигаясь вперед. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 2-3раза.

Ходьба по залу друг за другом.



Комплекс № 2 *(декабрь)*

Ходьба в колонне; по сигналу ходьба врассыпную; ходьба на носках, руки в стороны; прямой галоп с правой (левой) ноги. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Легкий бег.

Перестроение в три колонны.

*Упражнения с обручем.*

1.И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в и. п. (5-6раз)

2. И. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками (хват с боков), поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в и. п. (5-6раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Обруч – вперед, поворот вправо (лево), обруч отвести в сторону, вернуться в и. п. (по 4 раза).

4.И. п.: сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться а и. п. (5-6раз).

5. И. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки в обруч, из обруча в чередовании с ходьбой на месте (3-4раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба по залу.



 Комплекс № 1 *(январь)*

 Ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба в колонне; ходьба и бег с остановкой на сигнал.

Построение в три колонны.

ОРУ *«Новый год! Новый год! У дверей, у ворот!»*

(упражнения выполняются со снежками, у каждого ребенка по два снежка)

*«Вперед – вверх»*

И. п.: ноги слегка расставить, снежки у пояса; 1- снежки вперед; 2- вверх, движения кистью; 3- вперед; 4- и. п. Следить за перемещением снежков. Повторить 5-6 раз.

*«Снежки» в сторону»*

И. п.: ноги слегка расставить, снежки перед грудью. 1- снежок в сторону, посмотреть; 2 – другой в сторону, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Снежки назад»*

И. п.: ноги врозь, снежки вниз; 1-2- наклон вперед, снежки назад, выдох; 3- 4- и. п. Повторить 5 раз.

*«Повороты со снежками»*

И. п.: ноги врозь, снежки у плеч; 1- поворот вправо, снежки в стороны; 2- и. п. То же, влево. Сохранять устойчивое равновесие, ноги не сгибать. Повторить по 3 раза.

*«Возьми снежок»*

И. п.: ноги слегка расставить, снежки на полу, руки за спину. 1-2 - присесть, взять снежки, поднять вверх; 3-4- присесть, положить – и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Вокруг снежков»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 8 -10 подскоков вокруг снежков. Подскоки чередовать с ходьбой. Повторить 2-3 раза.



Комплекс № 2 *(январь)*

Построение в шеренгу. Проверка осанки. Ходьба в колонне; ходьба змейкой на носках, на пятках, семенящим шагом; прыжки на двух ногах;

Бег в среднем темпе.

Перестроение в три колонны.

*Упражнения с гимнастической палкой.*

1.И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу. Поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в и. п. (5-6 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх, наклон вправо (Влево), прямо, вернуться в и. п. (4-5 раз).

3. И. п.: сидя, ноги врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в и. п. (5-6раз).

4. И. п.: стоя, держась за палку двумя руками сверху. Присесть, встать, вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. И. п.: о. с., палка на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг палки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Дыхательное упражнение.

Ходьба в колонне друг за другом.



 Комплекс № 1  *(февраль)*

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, ходьба с перешагиванием через шнуры лежащие на полу (6-8шт.) бег врассыпную.

Перестроение в три колонны.

*Упражнения без предметов.*

1.И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши, отвести назад, хлопнуть за спиной, перевести вперед, хлопнуть, вернуться в и. п. (5-6раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в и. п. (по 3 раза).

3. И. п.6 сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в и. п.(6 раз).

4. И. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. И. п.: стоя ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе. Выполнять в умеренном темпе (8 прыжков, повторить 3 раза).

Дыхательное упражнение.

Ходьба в колонне друг за другом.



Комплекс № 1  *(февраль)*

Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу выполнение задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.

Построение в три колонны.

*Упражнения с флажками*

1.И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – поднять флажки вверх, скрестить; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (6-8раз).

2.И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – и. п. (6раз).

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 – и. п. (6раз).

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

5. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и. п. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3раза.

 Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).



Комплекс № 1 *( март)*

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба на носках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, руки за спиной; боковой галоп правым (левым) боком; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу в том месте, где застала их команда.

Построение в три колонны.

ОРУ *«Хоть зима и хороша, в дверь стучит уже весна»*

*«Весну встречаем, зиму прогоняем»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 3 – в стороны; 4 – и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Опять летят снежинки, легкие пушинки»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 1- правую вперед, ладонь вверх, посмотреть; 2 – левую вперед; 3 – правую на пояс; 4- левую на пояс. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. Повторить по 3 раза.

*«Ветерок подул, деревья нагнул»*

И. п.: ноги врозь, руки за спину; 1- наклон вправо – крепко стоит дерево; 2- и. п. То же влево. После двух повторений руки вниз, пауза. Повторить по 3 раза.

*«Ворота открываем, весну в гости приглашаем»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс – ворота закрыты; 1- поворот вправо, руки в стороны – ворота открыть; 2 – и. п. То же влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

*«Солнце все выше, а сугробы – ниже»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам; 1- присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед; 2-и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Прыгают птички – воробьи, синички»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8-10 подпрыгиваний, поворачиваясь в правую, затем в левую сторону. Чередовать прыжки с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на восстановление дыхания.



Комплекс № 2 *(март)*

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу; ходьба по дорожкам корригирующим «Топ – топ». Легкий бег.

Построение в круг.

*Упражнения без предметов*

1.И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. То же влево (6-8раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в и. п. (6раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, коснуться левого носка (по 6раз).

4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – и. п. Плечи не проваливать (5-6раз).

5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – и. п. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

 Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 1 *( апрель)*

Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба с выполнением подражательных движений «мышка», «цыпленок»,

«котенок». «заяц» Ходьба и бег чередуются.

Построение на выполнение ОРУ в круг.

*Упражнения с косичкой*

1.И. п.: стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в исходное положение, повторить (5-6 раз);

2.И. п.: стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз);

3.И. п.: стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение, повторить (по3 раза);

4.И. п.: сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. выпрямиться, косичку вверх; вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

5.И. п.: стойка, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12раз); после серии из 4-5 прыжков пауза.

 Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 2. *( апрель)*

. Построение в шеренгу, колону, проверка осанки; ходьба в колонне с выполнением заданий, бег змейкой между предметами, ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Построение в три колонны.

Упражнения с платочком

1. 1.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху 1-поднять платочек вперёд 2-платочек вверх 3-платочек вперёд 4-исходное положение. (5-6 раз).
2. 2.И.п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 поворот вправо, взмахнуть платочком 3-4 исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево. (6 раз).
3. 3.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы 1-2 присесть, вынести платочек вперёд 3-4 исходное положение. (4-6 раз).
4. 4.И.п. - стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху 1-3 наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево) 4-исходное положение. (5-6 раз).
5. 5.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 1. *(май)*

Построение по росту, повороты на месте. Ходьба в колонне по одному. И/з «Один – двое»;

Ходьба на носках, внешней стороне стопы. Подскоки. Ходьба и бег с

поворотом в другую сторону по сигналу.

Построение на выполнение ОРУ в 3 звена.

Комплекс ОРУ *«Первые цветочки у Кати во садочке».*

*«Месяц май, приходи!»*

И. п.: ноги врозь, руки внизу; 1- руки в стороны; 2- руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 3 – руки в стороны; 4- и.п. Повторить 5-6 раз.

*«Месяц май пришел солнышко привел»*

И. п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисти в кулак; 1- руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, повернуться; 2-и.п. Повторить 5-6раз.

*«Вышла Катя во садочек, увидала там цветочек»*

И. п.: ноги врозь, руки вниз; 1- наклон вперед, руки вперед – в стороны, ладони вниз, голову приподнять; 2- и. п. При наклоне ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз.

*«Свежий ветерок подул, все цветы к земле пригнул»*

И. п.: ноги врозь, руки в стороны; 1- наклон вправо, руки за голову: 2 – и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

*«Еще цветочки маленькие – желтенькие, аленькие»*

И. п.: - ноги слегка расставить, руки на пояс; 1- присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед, спину держать прямо; 2- и. п. Повторить 5-6 раз.

*«Катя пляшет во садочке, а на нее глядят цветочки»*

И. п.: о. с., руки на пояс; 1- правую ногу вперед на носок; 2- и. п. То же левой. То же, отставлять ногу в сторону. Чередовать задания. Повторить по 3 раза.

.



Комплекс № 2. *(май)*

Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, и/у «Стань первым»; ходьба на носках, на пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «зайки».

Ходьба и бег чередуются.

Построение на выполнение ОРУ в три колонны.

*Упражнения без предметов*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки внизу. 1- руки в стороны. 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2-наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2- встать, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вперёд-вверх. 2-развести ноги в стороны. 3-соединить ноги вместе. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь. 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
6. Ходьба в колонне по одному.