***Комплексы общеразвивающих упражнений***

***первая младшая группа***

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**КОМПЛЕКС № 1**

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

Поднять через стороны руки вверх, хлоп­нуть в ладоши.

Опустить руки через стороны, вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину.

Поднять руки в стороны: наклониться вперед

и коснуться пола между носками ног.

Выпрямить­ся, руки в стороны,

вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. –лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять колени к груди, обхватить их руками, вернуться в ис­ходное положение (3-4 раз).

4.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (2 раза).

**КОМПЛЕКС №2**

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 исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,

Выпрямиться вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п - стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног,

вернуться в исходное положение (3-4раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет

воспитателя или удары в бубен.

После серии прыжков ходьба на месте (2 раза).

**КОМПЛЕКС №3**

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

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой;

опустить руки, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны,

наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.

Выпрямиться, руки в сто­роны,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Присесть, ру­ки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произволь­но.

Прыжки на двух ногах

**КОМПЛЕКС №4**

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

Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз,

вернуться в исходное поло­жение (3-4 раз).

2. 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 исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;

вернуться в исходное положение (по 2 раза в каждую сторону).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Прыжки на двух но­гах (ноги вместе - ноги врозь).

Выполняется на счет 1-8; повторить 2 раза.

**КОМПЛЕКС №5**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Ру­ки через стороны вверх,

подняться на носки, хлопнуть в ладоши над го­ловой.

Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (2-3 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот впра­во (влево), отвести правую руку в сторону,

вернуться в исходное поло­жение (4 раза).

3. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую прямую ногу вверх, опустить,

вернуться в исходное положение. То же левой ногой (4 раз).

4. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе)

под счет воспитателя 1-8, Повторить 1-2 раза.

**КОМПЛЕКС №6**

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

Поднять руки в стороны, за голову, в стороны,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Руки в сторо­ны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола;

выпрямиться, руки в стороны,

вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (ле­вую) ногу вверх; опустить ногу,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно.

Прыж­ки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза;

повторить еще 2 раза.

**КОМПЛЕКС №7**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Руки в сто­роны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны,

вернуть­ся в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс руки в сторо­ны,

наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

выпрямиться, руки в стороны,

вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить . вернуться в исходное положение (4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах в чередова­нии с небольшой

паузой между сериями прыжков.

**КОМПЛЕКС №8**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища.

Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

отве­сти руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной;

перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой,

опустить руки, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Пово­рот вправо, хлопнуть в ладоши;

выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс.

руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;

выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании

с небольшой паузой (под счет воспи­тателя 1-8).

**КОМПЛЕКС №9**

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

Руки к пле­чам; руки вверх; руки к плечам;

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс,

руки в сторо­ны; поворот туловища вправо руки в стороны;

вернуться в исходное положение , поворот влево вернуться в исходное положение.(4 раза).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. руки в стороны,

наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

выпрямиться, руки в стороны.

То же влево (3-4 раза)

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ФЛАЖКОМ**

**КОМПЛЕКС №10**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки,

опустить их, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Поворот впра­во (влево), флажки в стороны,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки у груди.

Наклон вперед, кос­нуться пола между носков ног, выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у нос­ков ног.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

(на счет 1-8), повторить 2 раза.

**КОМПЛЕКС №11**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Флажки вверх, опустить,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, флажки у плеч.

Поворот вправо (влево), флажки вперед,

вернуться в исходное положение (по 2 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.

Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками

Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

на месте (2 раза).

**КОМПЛЕКС №12**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Поднять флаж­ки в стороны, вверх, в стороны;

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Руки в сторо­ны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону;

выпря­миться, вернуться в исходное положение (3 раз).

З. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди.

Поворот вправо (вле­во), отвести флажок в сторону;

вернуться в исходное положение (4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу.

Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

**КОМПЛЕКС №13**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.

Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед,

вернуться в исходное поло­жение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.

Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. – лёжа на животе, флажки в обеих руках, руки вперед, флажки в стороны, вернуться в исходное положе­ние (4 раз).

4. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.**

**КОМПЛЕКС №14**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное по­ложение (4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи, вернуться в исходное положение (4 раз).

4. И. п. - стоя перед обручем, руки произвольно.Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

**КОМПЛЕКС №15**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков.

Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед,

вернуться в ис­ходное положение (4 раз).

2. И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в сторо­ны,

убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны,

опустить обруч вниз (3-4 раз).

3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.

Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться,

об­руч вверх, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки про­извольно вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС №16**

1.И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.

Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед;

вернуть­ся в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. – сидя , обруч на коленях поднять в прямых руках.

Обруч вверх; на­клон вперед, коснуться ободом обруча пола;

выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на гру­ди.

Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное поло­жение (6 раз).

4. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8.

Повторить 2 раза в чередо­вании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС №17**

1.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.

Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед,

вниз, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди.

Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые;

выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

Поднять об­руч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног, поднять обруч вверх;

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча (ис­пользуя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сто­рону).

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

**КОМПЛЕКС №18**

1.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз,

вер­нуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 2 раза в обе стороны).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

Поднять мяч вверх, на­клониться, коснуться мячом пола как можно дальше ,

выпря­миться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 2 раза).

**КОМПЛЕКС №19**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх;

опустить мяч, вернуться в исходное поло­жение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться,

вер­нуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Накло­ниться, коснуться мячом пола как можно дальше,

выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках пе­ред собой.

Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, пере­бирая его руками (по 2 раза в каждую сторону).

**КОМПЛЕКС №20**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Подбросить мяч вверх (не высоко),

поймать двумя руками (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (3-4 раз).

3. И. п. – сидя, ноги вместе мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону коснуться мячом пола, выпрямиться. То же в другую сторону. (3-4 раза)

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза)

**КОМПЛЕКС №21**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз.

Мяч вверх, под­нимaяcь на носки, вниз,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед со­бой.

Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, выпря­миться,

вернуться в исходное положение (по 2 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Мяч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.

Вы­прямитьcя , мяч вверх; вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед со­бой.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чере­довании с небольшой паузой (2-3 раза).

**КОМПЛЕКС №22**

1.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

2. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой.

Поднять пра­вую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги;

опустить ногу, вернуть­ся в исходное положение (4 раз).

3. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках.

Прокатить мяч во­круг туловища,

перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

4. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.

Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

**КОМПЛЕКС №23**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз.

Поднимаясь на носки, мяч вверх;

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

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

Мяч вверх; на­клон вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное положение (4 раз).

3. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

Поднять пра­вую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу;

вер­нуться в исходное положение (4 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у гру­ди.

Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться.

Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

**Общеразвивающие упражнения с кубиками*.***

**КОМПЛЕКС №24**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз.

Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны,

вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч.

Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону,

вернуться в исходное положе­ние (4 раз).

3. И. п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч.

Присесть, вынес­ти кубики вперед; подняться,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС №25**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни.

Кубики в стороны, вверх, в стороны,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч.

Вынести ку­бики вперед, наклон вперед, поставить кубики ;

выпря­миться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в исход­ное положение (3-4 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног.

Поворот вправо (влево), взять кубик,

вер­нуться в исходное положение (по 2 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (2 раза).

**КОМПЛЕКС №26**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз.

Поднять ку­бики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной**.**

Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс.

Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - лёжа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное поло­жение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сери­ями прыжков (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС №27**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

Под­нимаясь на носки, переложить кубик в левую руку,

опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку,

вернуться в исходное поло­жение (3 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

При­сесть, переложить кубик в левую руку, встать,

вернуться в исходное по­ложение (3 раз).

3.И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке.

Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять ку­бик,

вернуться в исходное положение. То же влево (по 2 раза в каждую сторону).

44. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2-3 раза).

**КОМПЛЕКС №28**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

Под­нять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки.

Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (3-4 раз).

2.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

При­сесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс.

Присесть, взять ку­бик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.

Наклониться впе­ред, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс.

Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное поло­жение (3-4 раз).

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на по­лу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

**(или с коротким шнуром).**

**КОМПЛЕКС №29**

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз.

Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз,

в исходное положение (3-4 раз).

2.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз.

Поднять ко­сичку вперед, присесть, руки прямые, встать,

вернуться в исходное по­ложение (3-4 раз).

3. 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 (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, ко­сичка на полу.

Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

**КОМПЛЕКС №30**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середи­ну вниз.

Косичку вынести вперед, вверх, вперед,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

2.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз.

Присесть, косичку вынести вперед, подняться,

вернуться в исходное положение (3-4 раз).

3. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях.

Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног,

выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раз).

4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, ко­сичка на полу перед ногами.

Прыжки через косичку на двух ногах.

**КОМПЛЕКС №31**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз.

Поднять ко­сичку на грудь; вверх, на грудь,

вернуться в исходное положение 3-4 раз).

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

Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (4 раз).

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

Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косич­ку, опустить,

вернуться в исходное положение (4 раз)

4.И.п .-стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе ,косичка на полу перед ногами .Прыжки вокруг косички.