## Комплексы

## общеразвивающих упражнений

## для детей старшей  группы

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

**КОМПЛЕКС № 1**

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

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

3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 — пово­рот туловища вправо, руки в стороны;

2 —вернуться в исходное по­ложение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в сторо­ны;

2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4—вернуться в исходное положение. (6 раз)

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

1—2 —присесть, руки вы­нести вперед;

3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, ле­вую вверх;

3 — руки в стороны;

4 — приставить правую ногу, вернуть­ся в исходное положение. То же влево. (6 раз)

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

1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.

На счет 1—8 по­вторить 3—4 раза.

Выполняется в среднем темпе под счет воспитате­ля или музыкальное сопровождение.

**КОМПЛЕКС № 2**

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.

1—правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

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

1 —поворот вправо, пра­вую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.

То же влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

1 — выпад пра­вой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;

4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс.

1-2 —медленным дви­жением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;

3-4 —вернуть­ся в исходное положение. То же влево. (6 раз)

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

1 —руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4 —вернуться в исходное положе­ние. То же к правой ноге. (6 раз)

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.

Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыж­ки (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС № 3**

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.

1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;

вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки в стороны;

3—4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п.— основная стойка, руки вниз.

1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в сторо­ны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3—вы­прямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах

с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.

Повто­рить 2-3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 —руки в сто­роны; 2 —руки за голову;

3—руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

**КОМПЛЕКС № 4**

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

1—руки в стороны; 2 — руки за голову;

3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. (6-7раз)

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

1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

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

1 —руки в стороны;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6 раз)

4. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1—8 — ими­тация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

5. И. п.— основная стойка руки за голову.

1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)

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

1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.

На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и сно­ва прыжки.

Выполняется под счет воспитателя.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

**КОМПЛЕКС № 5**

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

1—флажки в стороны; 2—флажки вверх;

3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1—пово­рот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч.

1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед;

3—4 —ис­ходное положение. (6-7раз)

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1—2 — присесть, флажки вперед;

3—4 —исходное положение (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 —прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза

и повторить 2 раза.

Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз.

1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны;

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

**КОМПЛЕКС № 6**

1. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках.

1 — флажки вперед; 2 — флажки назад;

3 — флажки вперед; 4 — исходное положение. (6-7раз)

1. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках

1 — шаг правой ногой вправо,

2 — флажки вынести вперед;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спи­ной.

1 — поворот туловища вправо, флажки в стороны;

2 — вернуться в исходное положе­ние. То же влево. (6 раз)

1. И. п.—лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.

1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх;

3—4 — вернуться в исходное по­ложение. (6-7раз)

5. И. п.— основная стойка, флажки в согнутых руках.

1—2 — присесть, флажки вынести вперед;

3—4 — вернуться в исходное поло­жение. (6-7раз)

6. И. п.— стоя, ноги вместе, флажки у груди.

8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза.

Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

**КОМПЛЕКС № 7**

1.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, палочки скрестить.

3-флажки в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2.И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу

1-поворот вправо (влево), флажки в стороны.

2-выпрямиться, вернуться в исходное положение (по3 раза)

3.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. (6-7раз)

4.И. п.— лежа на животе, флажки в прямых руках перед собой.

1-2 — прогнуться, флажки вперед-вверх;

3-4 — вернуться в исходное по­ложение. (6-7раз)

5.И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-2-присесть, флажки вынести вперёд.

3-4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6.И.п. – стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой

**КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, руки прямые.

3-флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)

1. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1-поворот вправо (влево), флажки в стороны.

2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1-флажки в стороны. 2-наклон вперёд, скрестить флажки.

3-выпрямиться, флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)

1. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч.

1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед;

3—4 —ис­ходное положение. (6-7раз)

5. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1-2-присесть, вынести флажки вперёд.

3-4-исходное положение. (6-7раз)

6. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**КОМПЛЕКС № 9**

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.

1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками

3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 —ру­ки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую ру­ку;

1. — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

5—8 —вер­нуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, переложить мяч в левую руку;

2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 10**

1.И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты.

1—мяч вверх; 2 —мяч за голову;

3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 — мяч вперед; 2 — пово­рот туловища вправо, руки прямые;

3 — прямо, мяч вперед; 4 — исход­ное положение. То же влево. (6-7раз)

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

—наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение. (6-7раз)

4.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

5—8 —вер­нуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5.И. п. — основная стойка мяч вниз.

1—2 — присесть, мяч вперед;

3- 4 —исходное положение. (6-7раз)

6.И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу.

Прыж­ки вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой

**КОМПЛЕКС № 11**

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз.

1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;

3—4—вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо;

5-8 — перекатить мяч влево. (6-7раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой;

1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;

* 1. — вернуть­ся в исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой.

1- присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение. (6-7раз)

5.И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед со­бой.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками,

в произ­вольном темпе. (6-7раз)

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

Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.

**КОМПЛЕКС № 12**

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

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

3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. (6-7раз)

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-руки в сторо­ны;

2- наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку;

3- выпрямиться, руки в стороны;

4-вернуться в ис­ходное положение. То же другой ногой. (6 раз)

1. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой;

3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево. (6 раз)

1. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши.

Поднимаясь, поймать мяч двумя руками.

Выполнение в произвольном темпе (6-7раз)

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше;

в чередовании с не большими паузами.

6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке.

1—2 —правую но­гу отвести назад на носок, мяч вверх;

3—4 — вернуться в исходное по­ложение. То же левой ногой. (6 раз)

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

**КОМПЛЕКС № 13**

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.

1—об­руч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;

3 — обруч вперед; 4 — вер­нуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с бо­ков.

1 — поворот туловища вправо, руки прямые;

2 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед гру­дью.

1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые;

3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение.

То же влево (8 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног;

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

5. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс.

1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;

3 —присесть, положить обруч;

4 — выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу.

Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

**КОМПЛЕКС № 14**

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

1 — обруч вперед; 2 — обруч назад;

3 — обруч вперед, с одновременной пе­редачей его в левую руку.

То же левой рукой. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз.

1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное поло­жение. То же влево (6 раз)

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

1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).

3-4 - вер­нуться в исходное положение (6-7раз)

4. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков.

1—2 —присесть, обруч вынести вперед.

3-4 - вер­нуться в исходное положение (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка, обруч на полу.

На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч.

Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — основная стойка, обруч вниз.

1 —2 — обруч вверх, про­гнуться, правую ногу назад на носок;

3—4 — вернуться в исходное по­ложение. То же левой ногой. (6 раз)

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками.

1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх;

3 — обруч вперед; 4 — ис­ходное положение. (6-7раз)

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

1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо;

3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное поло­жение. То же влево. (6 раз)

3. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.

1—2 —наклон к правой ноге;

3—4 —исходное положение. То же к ле­вой ноге (6 раз)

4. И. п.— лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен;

3-4 — исход­ное положение (6-7раз)

5. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых ру­ках.

1—2 —присесть, обруч вынести вперед;

3—4 —исходное поло­жение (6-7раз)

6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно.

Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах. Повторить 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 16**

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков.

1—об­руч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально;

3 — обруч вперед; 4 — вер­нуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­ной, хват рук с боков;

1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное по­ложение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват рука­ми сверху.

1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую но­гу назад -вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

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

1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).

3-4 - вер­нуться в исходное положение (6-7раз)

5.И. п. — основная стойка внутри обруча.

1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса;

3 — при­сесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно.

Прыжок из обруча, по­ворот кругом и снова прыжок в обруч,

и так несколько раз подряд.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

**КОМПЛЕКС № 17**

1. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке.

1—руки в сто­роны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку;

3 —руки в сто­роны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

. И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед

1-2 - косичку вверх - вперед;

3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.

1-руки в стороны;

2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями);

3-выпрямиться, руки на пояс;

4 —наклониться, взять ку­бик, вернуться в исходное положение.

То же левой рукой. (6 раз)

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

1 —по­ворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги;

2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку.

То же влево. (6 раз)

4. И. п.— лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх - вперед, коснуться кубиком носков ног;

3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке.

1—2 —присесть, кубик вынести вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.

Прыжки вокруг кубика вправо и влево. Повторить 2 раза

**КОМПЛЕКС № 18**

1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1—2 —руки че­рез стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках.

1. — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол;

3- выпря­миться, руки на пояс;

4-наклон вперед, взять кубик, вернуться в ис­ходное положение. (6-7раз)

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

1 — по­ворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение. (6 раз)

4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сза­ди.

1-2 —поднять прямые ноги вверх;

3—4 —исходное положение.

5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке.

1—2 —присесть, кубик вынести вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

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

Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 19**

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. (6-7раз)

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. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног.

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

4. И. п. — сидя на полу, кубики лежат между стопами ног, руки в упоре сза­ди.

1-2 —поднять прямые ноги и положить на кубики;

3—4 —исходное положение. (6-7раз)

5.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. (6-7раз)

6.И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза

**КОМПЛЕКС № 20**

1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1-кубики в стороны 2-кубики вверх

3-кубики в стороны 4-исходное положение (6-7раз)

2.И.п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч

1-вынести кубики вперёд 2-наклониться, положить кубики у носков ног

3- выпрямиться, руки на поясе

4-наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч

1-2-поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног

3-4- вернуться в исходное положение (6 раз)

4.И. п.— лежа на спине, кубики в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх - вперед, коснуться кубиком носков ног;

3—4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И.п. – стойка на ширинке ступни, кубики внизу

1-присесть, кубики вперёд

2-вернуться в исходное положение (6-7раз)

6.И.п. – стойка, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

**КОМПЛЕКС № 21**

1. И. п.— основная стойка, косичку хватом сверху обеими руками вниз.

1 — косичку поднять вверх, правую ногу отста­вить назад на носок;

2 —вернуться в исходное положение. То же ле­вой ногой. (6 раз)

2. И. п.— стойка ноги врозь, косичка в обеих руках вниз.

1. —под­нять веревку вверх; 2 —наклон;

3-выпрямить­ся, поднять косичку вверх;

4-вернуться в исходное положение. По­вторить (6-7раз)

3. И. п. — стойка на коленях, косичка в двух руках внизу

1-2 руки вперед, поворот вправо, коснуться пятки

3-4 – вернуться в исходное положение (6-7раз)

4 И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед

1-2 - косичку вверх - вперед;

3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)

5.И. п.— основная стойка, косичку хватом обеими руками у груди.

1-2 -присесть, косичку вынести вперед

3-4 -вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. – косичка на полу, стоя боком к веревке справа и слева.

Прыжки через косичку в чередовании с ходьбой – 2 раза

**КОМПЛЕКС № 22**

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

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

2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6-7раз)

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

1 — косичка вверх; 2 —наклон вправо;

3- выпрямиться, косичка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

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

1 — косичка вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног;

3 — выпрямиться, косичка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. (6-7раз)

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

1-2 —сесть справа на бедро, косичку вынести вперед;

3-4 — вернуться в исход­ное положение. (6-7раз)

5. И. п. - лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой.

1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, косичка на полу.

Прыжки через косичка с поворотом кругом в чередовании с ходьбой- 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 23**

1.И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны,

косичка внизу в двух руках за концы

1-косичку на грудь 2-косичку вверх

3-косичку на грудь 4-исходное положение (6-7раз)

2.И.п. – стойка, ноги врозь, косичка внизу в обеих руках

1-косичку поднять вверх 2-наклон вправо (влево)

3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (6-7раз)

3.И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на груди

1-2 наклон вперёд, коснуться носков ног

3-4-вернуться в исходное положение (6-7раз)

4.И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед

1-2 - косичку вверх - вперед; 3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)

5. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках

1-присесть, косичку вперёд 2-исходное положение (6-7раз)

6.И.п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу

Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперёд

Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах

**КОМПЛЕКС № 24**

1.И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу.

1-поднять косичку вперёд. 2-вверх

3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2.И.п. – стойка на коленях, косичка внизу.

1-2-поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые

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

3.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. (6-7раз)

4.И. п.— лежа на животе, руки вытянуты вперед

1-2 - косичку вверх - вперед; 3-4-вернуться в и.п. (6-7раз)

5.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. (6-7раз)

6.И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.

Прыжки на двух ногах через косичку в чередовании с ходьбой

**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. (6-7раз)

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;

3 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. 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 (6 раз)

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

1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

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

1—2 —присесть, руки с гантелями вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (6-7раз)

6. 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. (6-7раз)

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. (6 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. (6 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. (6-7раз)

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. (6 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. (6-7раз)

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. (6-7раз)

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

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

3 – выпрямиться; 4 – и.п. (6-7раз)

1. 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. (6-7раз)

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

1 – прогнуться, поднять вверх руки и ноги;

2 – вернуться в исходное положение (6-7раз)

1. И.п. стоя, пятки вместе носки врозь; руки с гантелями внизу
2. присесть, вынести руки вперед
3. вернуться в исходное положение (6-7раз)
4. 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. (6-7раз)

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. (6 раз)

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

1-повернуться вправо; 2- положить гантелю на пол

* 1. -вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. (6 раз)

4. 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. (6 раз)

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

1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени;

3-4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6.И. п. — основная стойка, руки 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, палка вниз.

1—правую ногу назад и носок, палку вперед;

2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6- раз)

2. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз.

1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать;

3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево. (6-7раз)

3. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях.

1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка;

3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение.

То же к левой ногой (6-7раз)

4. 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. (6-7раз)

5.И. п.— основная стойка, палка вниз.

1 —палку вверх, руки прямые; 2 —присесть, палку вынести вперед;

3 —выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, палка вниз.

1. —прыжком ноги врозь палку вверх;

2-вернуться в исходное положение.

Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки.

Повторить 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 30**

1. И. п.— основная стойка палка вниз.

1—палку вперед;

2- по­ворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх;

3— палка горизонтально;

4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх;

5 — палка горизонталь­но;

6 — в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху.

1—шаг пра­вой ногой вправо, палку вверх;

2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах;

1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

4. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками.

1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад;

3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой (6 раз)

5. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты.

1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 —исходное положение. (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа.

Прыжки через палку вправо и влево на счет 1—4, затем пауза и снова прыжки.

Повторить 2-3 раза.

**КОМПЛЕКС № 31**

1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч.

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

2 — вернуться в ис­ходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

2. И. п.— основная стойка, палка вниз.

1-2 —присесть, палку вы­нести вперед, руки прямые;

3-4 —исходное положение. (6-7раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху;

1—поворот туловища вправо;

1. —исходное положение. То же влево. (6 раз)

4. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках

1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола

3-палку вверх 4-исходное положение (6 раз)

5. И. п. — основная стойка палка вниз.

1 — шаг вправо, палку вверх;

2—исходное положение. То же влево. (6 раз)

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху.

1 — прыж­ком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.

Выполняется под счет вос­питателя 1—8. Повторить 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 32**

1. И. п.—основная стойка, палка вниз.

1 —палка вверх; 2 —опус­тить за голову;

3 — палка вверх; 4 — исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь.

1 — палка вверх; 2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положе­ние. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз.

1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6-7раз)

4. И. п.— основная стойка палка вниз.

1-2 —присесть, палка впе­ред;

3-4 —исходное положение (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка, палка вниз.

1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выпол­няется под счет воспитателя.

6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках.

1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх;

2 — исходное положе­ние. То же влево. (6 раз)