|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ОРУ** | | **Кол-во комплексов** |
| 1 | Без предметов | | 4 |
| 2 | С флажком | | 4 |
| 3 | С мячом | | 4 |
| 4 | С обручем | | 4 |
| 5 | С кубиками | | 4 |
| 6 | С косичкой | | 4 |
| 7 | С гантелями | | 4 |
| 8 | С палкой | |  |
| **Итого в год** | | 32 | |

## Комплексы

## общеразвивающих упражнений

## вторая младшая группа

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**КОМПЛЕКС №1**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

**КОМПЛЕКС №2**

1. «Покажи ладошки» И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вот наши ладошки, вернуться в исходное п.. (5 раз)
2. «Покажи колени» И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.(5 раз)
3. «Большие и маленькие» И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики. (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС №3**

1. 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
3. И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза).
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение

**КОМПЛЕКС №4**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ФЛАЖКОМ**

**КОМПЛЕКС № 5**

1. 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

**КОМПЛЕКС № 6**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить, опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 7**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

**КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.**

**КОМПЛЕКС № 9**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. 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. (5 раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.

**КОМПЛЕКС № 10**

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 11**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**КОМПЛЕКС № 12**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Обруч вперед, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд и коснуться обручем пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

**КОМПЛЕКС № 13**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное п. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. 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. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 14**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится вперёд, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на пятках мяч перед собой Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. (4-5раз)
4. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

**КОМПЛЕКС №16**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками. (4-5раз)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд, встать, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками*.***

**КОМПЛЕКС № 17**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону (по3 раза в каждую сторону).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

**КОМПЛЕКС № 18**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**КОМПЛЕКС № 19**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 20**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с косичкой*.***

**КОМПЛЕКС № 22**

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед,

вверх, вперед, вниз, в исходное положение (4-5 раз).

2 И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку

отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положе­ние (по 3 раза).

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

наклониться впереди коснуться косичкой пола как можно даль­ше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять ко­сичку вперед,

присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное по­ложение (4-5 раз).

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

Прыжки через косичку на двух ногах (6-8 раз).После серии из 4-5 прыжков пауза.

**КОМПЛЕКС № 23**

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

Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз).

1. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой .

Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги,

опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

Присесть, косичку вынести вперед, подняться,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, ко­сичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах.

**КОМПЛЕКС № 24**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять ко­сичку на грудь;

вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное

по­ложение (4 раза).

3.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть

правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу,

косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. 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 (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу,

руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль ко­сички, огибая ее.

Небольшая пауза, повторение задания.

**КОМПЛЕКС № 24**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показали косичку, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Наклониться и помахать косичкой вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (3 раз в каждую сторону)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках внизу. Присесть, косичку вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, косичка в правой руке. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.

**Общеразвивающие упражнения с гантелями*.***

**КОМПЛЕКС № 25**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Вынести гантели через стороны вперёд, опустить гантели вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч гантели в обеих руках за спиной. Наклониться, положить гантели на пол, выпрямиться, наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Присесть, гантели вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг гантелей в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 26**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).
2. И.п. –стоя на коленях, гантели в низу. Повернуться вправо(влево) положить гантелю; повернуться вправо(влево) взять гантелю, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 27**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Поднять гантели через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить гантели, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка на коленях, гантели в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить гантели у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять гантели, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, гантели в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться гантели колен, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, гантели вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**КОМПЛЕКС № 28**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя ноги врозь, гантели в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить гантели на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза

**Общеразвивающие упражнения с палкой*.***

**КОМПЛЕКС № 29**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках внизу. Вынести палку вперёд, опустить палку вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка в обеих у груди. Наклониться, положить палку на пол, выпрямиться, наклониться, палку, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках внизу. Присесть, палку вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вокруг палки в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 30**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя, ноги в стороны, палка у груди. Наклониться, дотянуться палкой до носков, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку.

**КОМПЛЕКС №31**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу. Наклониться и помахать палкой вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка внизу. Поднять палку вверх, присесть, встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь,

палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС № 32**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку.

## Комплексы

## общеразвивающих упражнений

## для детей средней  группы

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

**КОМПЛЕКС № 1**

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—6 раз).

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

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,

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

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

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

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

Поднять правую (ле­вую) ногу вверх, опустить ногу,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. 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 (3—4 раза).

**КОМПЛЕКС № 2**

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

Поднять руки через стороны вверх,

опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. 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 (4—5 раз).

1. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.

Согнуть ноги в ко­ленях, обхватить их руками.

Распрямиться, вернуться в исходное поло­жение (4-5 раз)

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

Присесть, ру­ки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное по­ложение (4—5 раз)

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произволь­но.

Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться

**КОМПЛЕКС № 3**

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

Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз,

вернуться в исходное поло­жение (5-6 раз).

1. И. п.— сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

Вы­прямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

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

вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной.

Присесть, обхватить колени руками.

Подняться, вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс.

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

Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 4**

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

Поднять руки в стороны, за голову, в стороны,

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

1. 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 (5 раз).

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

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

коснуться пятки левой (правой) ноги;

вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (ле­вую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — лежа на животе, руки прямые.

Прогнуться, руки вперед, про­гнуться, ноги слегка приподнять;

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно.

Прыж­ки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

**КОМПЛЕКС № 5**

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

Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки,

опустить их, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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

Поворот впра­во (влево), флажки в стороны,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

вперед, кос­нуться пола между носков ног, выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (5—6 раз).

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

Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать,

вернуться в исходное поло­жение (5—6 раз).

1. 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 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 6**

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

Флажки вверх, скрестить, опустить,

вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

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

Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

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

Присесть, флажки вынести вперед; подняться.

Вернуться в исходное положение(4-5 раз).

1. И. п.— ноги слегка расставлены, флажки вниз.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза)

**КОМПЛЕКС № 7**

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

Поднять флаж­ки в стороны, вверх, в стороны;

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

* 1. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди.

Поворот вправо (вле­во), отвести флажок в сторону;

вернуться в исходное положение (6 раз).

* 1. И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у груди.

вперед, кос­нуться пола между носков ног, выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (5—6 раз).

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

Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок;

вернуться в исход­ное положение (5—6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу.

Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

**КОМПЛЕКС № 8**

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

Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед,

вернуться в исходное поло­жение (5-6 раз).

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

Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

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

Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками

из стороны в сто­рону; выпрямиться, флажки в стороны,

вернуться в исходное положе­ние (5 раз).

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

Присесть, флаж­ки вперед; подняться,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

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

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

**КОМПЛЕКС № 9**

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 (5—6 раз).

1. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Подняться в стойку на коленях, мяч вверх;

вернуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками

(по 3 раза в обе стороны).

1. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

Поднять со­гнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

Поднять мяч вверх, на­клониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпря­миться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

**КОМПЛЕКС № 10**

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

Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч,

вернуться в исходное поло­жение (5—6 раз).

1. 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 (5—6 раз).

1. И. п.— сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Накло­ниться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться,

вер­нуться в исходное положение (5-7 раз).

1. 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 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках.

Про­гнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые;

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза),

с небольшой паузой между серией прыжков.

**КОМПЛЕКС № 11**

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

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

На­клониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться,

вер­нуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п. —лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

Согнуть ко­лени, коснуться их мячом, выпрямиться,

вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.

Присесть, мяч вынести вперед, подняться,

вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза),

с небольшой паузой между серией прыжков.

**КОМПЛЕКС № 12**

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

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку,

опустить руки, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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

Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги.

Выпрямиться, пере­ложить мяч в левую руку.

То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.

Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его;

вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево

вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сто­рону).

1. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Про­гнуться,

вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение

(4-5 раз).

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

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

в чередовании с неболь­шой паузой (на счет 1—8, повторить 3—4 раза).

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

**КОМПЛЕКС № 13**

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

Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. 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 3 раза в каждую сторону).

1. 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 (5—6 раз).

1. И. п. — сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади.

Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

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

Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен;

выпрями ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. 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).

**КОМПЛЕКС № 14**

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 (4-5 раз).

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

Обруч вверх; на­клон вперед, коснуться ободом обруча пола;

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

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на гру­ди.

Поворот вправо (влево), руки прямые,

вернуться в исходное поло­жение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «ворот­ничок»,

хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч,

вернуть­ся в исходное положение (4—5 раз).

1. И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

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

Повторить 3 раза в чередо­вании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз.

Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у гру­ди.

Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях,

руки в упо­ре сзади.

Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол.

Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туло­вища.

Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться,

вернуться в исход­ное положение (4 раза).

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз.

Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд;

пауза и повторение прыжков.

**КОМПЛЕКС № 16**

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

Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед,

вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

1. 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 (5—6 раз).

1. 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 (4—5 раз).

1. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища.

Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).

1. 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).

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

**КОМПЛЕКС № 17**

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

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

опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)

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

Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться,

вернуться в исход­ное положение (по 3 раза в каждую сторону).

1. 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 (5-8 раз).

1. 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 (5—6 раз).

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на по­лу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны

в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 18**

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 (5-6 раз).

1. 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 (4-5 раз).

1. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног.

Поворот вправо (влево), взять кубики,

вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед.

Встать, вернуться в исходное поло­жение (4-5 раз).

1. 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 № 19**

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 (5-6 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 (4-5 раз).

3.И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо

(влево) положить кубики у носков ног.

Поворот вправо (влево), взять кубики,

вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4 . И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.

Присесть, кубики вынести вперед.

Встать, вернуться в исходное поло­жение (4-5 раз).

5. 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 № 20**

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 (5-6 раз).

1. 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 (4-5 раз).

1. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево),

положить кубики у носков ног.

Поворот вправо (влево), взять кубики,

вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

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

Присесть, кубики вынести вперед.

Встать, вернуться в исходное поло­жение (4-5 раз).

1. 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).

**Общеразвивающие упражнения с косичкой**

**КОМПЛЕКС № 21**

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

Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз,

в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — стойка на коленях, косичка вниз.

Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые;

вернуться в исходное положе­ние (по 3 раза).

1. 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 (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз.

Поднять ко­сичку вперед, присесть, руки прямые,

встать, вернуться в исходное по­ложение (5-7 раз).

1. 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 № 22**

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

Косичку вынести вперед, вверх, вперед,

вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п.— лежа на спине, косичка в прямых руках за головой.

Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п.— сидя, ноги врозь, косичка на коленях.

Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

Присесть, косичку вынести вперед, подняться,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища,

ко­сичка на полу перед ногами.

Прыжки через косичку на двух ногах. Пе­репрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз — несколько раз подряд. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 23**

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках вниз.

Косичка вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (4—6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка в двух пуках внизу.

Повороты вправо (влево) косичку вынести вперед вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. —лежа на спине, ноги прямые; косичка за головой. Поднять пра­вую (левую) ногу, коснуться косичкой носка ноги; опустить ногу, вернуть­ся в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — сидя на пятках, косичка в двух руках внизу, встать, косичка вверх, сесть вернуться в исходное положение. (4—6 раз).
3. И. п. — ноги слега расставлены, косичка в двух руках внизу.

Присесть, косичку вынести вперед,

встать вер­нуться в исходное положение (5 раз).

1. И. п. — ноги слегка расставлены, косичка на полу.

Прыжки на двух ногах через косичку.

**КОМПЛЕКС № 24**

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

Поднять ко­сичку на грудь; вверх, на грудь,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (5 раз).

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

Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх;

вернуться в исходное положение (5 раз).

1. 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 (5 раз).

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены,

боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вдоль ко­сички, огибая ее.

Небольшая пауза, повторение задания.

**Общеразвивающие упражнения с гантелями**

**КОМПЛЕКС № 25**

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

Поднять руки че­рез стороны вверх,

переложить гантелю в другую руку, опустить гантелю (5—6 раз).

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

Наклон вперед, положить гантелю у левой ноги.

Выпрямиться, руки на пояс. На­клон вперед, взять гантелю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

1. И. п. — стойка на коленях, гантеля в правой руке, левая на пояс.

Поворот вправо (влево), взять гантелю (по 3 раза в каждую сторону).

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

При­сесть, гантелю положить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять гантелю. Вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — стоя около гантели, ноги слегка расставлены, руки произ­вольно.

Прыжки на двух ногах вокруг гантели в обе стороны

(2—3 раза в каждую сторону).

**КОМПЛЕКС № 25**

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

Под­нять руки, переложить гантелю в левую руку;

опустить руки (5—6 раз).

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

Наклон вперед, поставить гантелю на пол (между носками ног),

выпрямиться; на­клон вперед, взять гантелю в левую руку,

выпрямиться (6 раз).

1. И. п. — стойка на коленях, гантеля в правой руке.

Поворот вправо (влево), коснуться гантелей пятки левой ноги,

выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Переложить гантелю в левую руку.

То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

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

При­сесть, гантелю вынести вперед и обхватить обеими руками.

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

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произволь­но.

гантеля на полу перед ногами.

Прыжки на двух ногах вокруг гантеляи в обе стороны.

Повторить 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 26**

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, гантели вниз. Поднять гантели вперед, вверх, посмотреть на гантели, опустить их, вернуться в и.п.(5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантели вниз. Поворот впра­во (влево), гантели в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п.— сидя, ноги врозь, гантели у груди. Наклон вперед, кос­нуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное по­ложение (5—6 раз).

4.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, коснуться гантелями, встать, вернуться в исходное поло­жение (5—6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, гантели лежат у нос­ков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1—8), повторить 3 раза.

**КОМПЛЕКС № 27**

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантели вниз. Поднять гантели вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка на коленях, гантели в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), гантели в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, гантели в обеих руках у груди. Поднять гантели вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять гантели вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. —лежа на спине, гантели в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться гантелями колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки с гантелями свободно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (и пользуя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

**КОМПЛЕКС № 28**

1. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч.

Палку вверх, потянуться; опустить палку,

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь.

Присесть, пал­ку вынести вперед; подняться;

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках.

Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться,

в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди.

Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться,

вернуться в исходное положение (4—5 раз).

1. И. п. — стойка ноги вместе, палка вниз.

Прыжком ноги врозь, пал­ку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2—3 раза.

**КОМПЛЕКС № 29**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз.

Палку вверх, за голову, вверх, за голову,

вернуться в исходное положение (5 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку вниз.

Палку вверх, на­клон вправо (влево); выпрямиться,

вернуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п.— сидя, ноги врозь, палка на колени.

Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться,

вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка вниз.

Присесть, палку вынести вперед; подняться,

вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на по­лу.

Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны,

в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**КОМПЛЕКС № 30**

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

Палку вверх, за голову, вверх, за голову,

вернуться в исходное положение (5 раз).

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

Палку вверх, на­клон вправо (влево); выпрямиться,

вернуться в исходное положение (6 раз).

З. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени.

Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног;

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

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз.

Присесть, палку вынести вперед; подняться,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на по­лу.

Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

**КОМПЛЕКС № 31**

1.И. п. -стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч.

Палку вверх, потянуться; опустить палку,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди.

Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться,

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках.

Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь.

Присесть, пал­ку вынести вперед; подняться

вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз.

Прыжком ноги врозь, пал­ку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз.

Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза

## 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)

# Комплексы

# общеразвивающих упражнений

# для детей

# подготовительной  группы

**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).

1. 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).

1. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе­их руках.
   1. — 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).

1. 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).

1. 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).

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

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

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. 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;

* 1. —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)

* 1. 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)

* 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. (7-8 раз)

* 1. 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))

* 1. 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)

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

1-присесть, вынести руки вперед

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

* 1. 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

* 1. -вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону. (8 раз)

1. 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)
4. 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)
5. 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)
6. 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
7. 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)
4. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч 1-поворот вправо 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
5. 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)
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), 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)