**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72**

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17

тел/факс 8(343) 300-18-43, Е-mail: [ekb.doy72@yandex.ru](mailto:ekb.doy72@yandex.ru)

**Картотека утренней гимнастики в подготовительной группе**

**Комплекс № 1.**

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала ( площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперёд . 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - стоя, 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 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1- 8 . Повторить3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 2 ( с малым мячом). Подготовительная группа.**

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!».
2. *Упражнения с* малым *мячом*
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать , руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.
7. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 –опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.
8. Игра «Совушка».

**Комплекс № 3( с флажками).**

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

*Упражнения с флажками.*

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки вперёд . 2 – руки вверх . 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног. 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в И. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

**Комплекс № 4.**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, но коснуться левого носка. Повторить по 6 раз.
5. И. п. – сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх – вперёд (угол). 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Прыжки выполняются на счёт 1 – 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 5.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперёд. 5-8 – то же назад. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо. 2 – наклониться вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя, 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 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.
5. 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 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой. 2 - вернуться в И. п. На счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 6 ( с флажками).**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

*Упражнения с флажками.*

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки в стороны. 2 – поднять флажки вверх, скрестить. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх. 2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3 – встать, флажки вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. – стоя, 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 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь , флажки в стороны. 2 - вернуться в И. п. выполняется на счёт 1- 8 . Повторить 2-3 раза.
6. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой ( помахивать).

**Комплекс № 7 ( на гимнастической скамейке).**

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

*Упражнения на гимнастической скамейке.*

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 –руки за голову. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны. 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону. 2 - выпрямиться, в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку. 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг со скамейки правой ногой. 4 – шаг со скамейке левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. Повторить 8 раз.
5. И. п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд . 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
7. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

**Комплекс № 8 ( с мячом большого диаметра).**

1. Игра «Угадай, чей голосок!». Ходьба и бег по кругу.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – опустить мяч за голову. 3 – поднять мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – стоя, 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. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный . Повторить 8-10 раз.
5. Игра «Удочка».
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 9.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры ( бруски), ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – стоя, 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 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
6. И. п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Игра «Не попадись!».
8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №10 ( в парах).**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким шагом, на медленные удары – широким свободным шагом. Ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения в парах.*

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра ( нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочерёдно приседать. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
6. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

**Комплекс № 11.**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 - руки в стороны. 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- 2 – наклон вправо, правая рука скользит по руке вниз, левая, сгибаясь скользит вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2- поворот туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыгни повернись – на счёт 1-8 прыжки на двух ногах, на счёт 4 прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
7. Игра «Эхо».

**Комплекс № 12 ( с кубиками).**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию ( 8-10 штук). Ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения с кубиками.*

1. И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 – опустить через стороны руки вниз. То же левой рукой. Повторить 8 раз.
2. И. п. – стоя, 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. Повторить 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 поясе. 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, кубик в обеих руках внизу. 1 –присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубиков обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.
6. И. п. – стоя, 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 И. п. Повторить 8 раз.
7. Ходьба и бег в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**Комплекс № 13 ( с малым мячом)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

*Упражнения с малым мячом.*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку. 2 - вернуться в И. п., мяч в левой руке. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 7-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 2 – выпрямиться. 3 –наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочерёдно несколько раз подряд. Темп произвольный.
6. Игра « Затейник».

**Комплекс № 14.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. 3 – 4 – то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1 – 8. Повторить 2-3 раза.
7. Игра «Эхо».

**Комплекс № 15 ( в парах).**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

*Упражнения в парах.*

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 –поднять руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочерёдно поднимать ногу ( правую или левую) – ласточка. Повторить по 6 раз каждой.
4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах ( правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
6. Игра « Фигуры».

**Комплекс № 16.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами
2. ( мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны. 2 -вернуться в И. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6 раз.
5. И. п. –сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 8 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поворот на спину. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок в И. п. на счёт 1-8, Повторить 2-3 раза, в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Удочка».

**Комплекс № 17 ( с малым мячом).**

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

*Упражнения с малым мячом.*

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- переложить мяч в правую руку за спиной. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперёд. 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку. 4- вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя. 3-4 - прокатить его обратно в И. п. Переложить мяч в левую руку. то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
4. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить по 3 раза.
5. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 18 ( с короткой скакалкой).**

1. Игра «Пауки и мухи».

*Упражнения с короткой скакалкой.*

1. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- опустить скакалку за голову на плечи. 3- скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- наклониться вправо. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вперёд, коснуться пола. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 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 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх. 2- вернуться в И. п.
6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза и снова повторять прыжки.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 19 ( в парах).**

1. Игра «Эхо» ( в ходьбе).

*Упражнения в парах.*

1. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- поднять руки в стороны. 2- руки вверх. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п.
2. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- один приседает, а второй держит его за руки. 2 - встать. 3-4 - то же, другой ребёнок. Повторить по 4 раза.
4. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поворот туловища вправо. 3-4 -влево, не опуская рук. Повторить по 4 раза.
5. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поочерёдно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колено.
6. Повторить по 4 раза.
7. 6. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удержать его ноги. 3-4 - вернуться в И. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.
8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 20.**

1. Игра «Воротца».
2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- руки за голову. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вперёд, коснуться пола между носками ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладони под коленом. 3-4 - вернуться в И. п.
6. Повторить 6-7 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-8 на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.