**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 старшей группе**

**Комплекс № 1**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.
2. 2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. 4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. 5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. 6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.
7. 7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение).
8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2 ( с малым мячом)**

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами ( кубиками, кеглями или набивными мячами).

*Упражнения с малым мячом.*

1. 2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить 6 раз.
2. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. 4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. 5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.
5. Игровое упражнение «Пингвины».
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 3**

1. Игра «Фигуры».
2. 2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны . 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п.
4. Повторить 4-6 раз.
5. 4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. 5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд. 3 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
7. 6. И. п. - сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
8. 7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

**Комплекс № 4**

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- шаг вперёд, руки за голову.

2 - вернуться в И. п. То же назад. Повторить 6 раз.

3 . И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 -2 – присесть, руки вперёд.

3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 -4 – прыжки на правой ноге, на счёт 5-8 – прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 5 ( с мячом большого диаметра)**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – шаг вправо (влево). 3 – приставить ногу. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – присесть, мяч вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх, руки прямые . 2 – поворот вправо (влево). 3 – выпрямиться, мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

5 . И. п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

7. Игровое упражнение «Не попадись».

8. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

**Комплекс № 6**

1. Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам подняться на носки. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вверху. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вперёд. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт 1–8 .
7. Повторить 2 раза.
8. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1-2 – руки через стороны вверх.
9. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
10. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 7 ( с флажками)**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

*Упражнения с флажками.*

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – флажки вперёд. 2 – флажки вверх. 3 – флажки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), вторую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны. 2 – наклон вперёд к левой (правой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1-2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 8**

1. Игра «Затейник».
2. 2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – сгибая руки к плечам подняться на носки. 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, руки вперёд. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом. 3 – опустить ногу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 9 ( с кубиками)**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами ( кубики, кегли) змейкой.

*Упражнения с кубиками.*

1. 2.И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7раз.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд , положить кубик у носка левой ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперёд переложить в левую руку. 2 – встать, кубик в левой руке. Повторить 6-7 раз.
4. 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 - вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.
5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
6. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

**Комплекс № 10**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх. 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову. 2 – поворот вправо. 3 – выпрямиться. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 11 ( с мячом большого диаметра)**

1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя «Аист!» - остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

*Упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- 2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. Темп произвольный.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться мячом пола. 3 – выпрямиться, поднять мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5- 6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 – поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. Игровое упражнение «Передай мяч!».

**Комплекс № 12**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением движения по команде воспитателя, бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо. 2 – наклон туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться пальцами ног. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед ( на счёт1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).
8. Игра «Угадай кто позвал».

**Комплекс № 13 ( с мячом)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения с мячом.*

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч на грудь. 2 – мяч вверх, руки прямые. 3 – мяч на грудь. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч на груди. 1-3 – наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперёд. 2 -вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге , попеременно в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Эхо».

**Комплекс № 14.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному, бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за головой. 2 – приставить ногу, вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3- пружинистые приседания, руки вперёд. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью. 2 – поворот вправо, руки в стороны. 3 – выпрямиться, руки перед грудью. 4 - вернуться в И. п. То же влево Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны. 2 – мах правой ногой вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом. 3 – опустить ногу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – шаг вправо. 2 – наклон вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счёт 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.
8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

**Комплекс № 15 ( с короткой скакалкой)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, лёгкий бег - руки в стороны, как птицы.

*Упражнения с короткой скакалкой.*

1. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- шаг вправо, скакалку вверх. 2- наклон вперёд. 3 – выпрямиться, скакалку вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. 1-2 – присесть, скакалку вперёд.
4. 3-4- вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.
5. 5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. 6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперёд в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.
7. Игра «Великаны и гномы».

**Комплекс № 16**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.
2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны. 3-4 – вернуться в И. п. То же левой ногой . повторить 6-7 раз.
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 -7 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперёд. 2 – мах правой ногой назад. 3 – мах правой ногой вперёд. 4 – вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 4-6 раз.
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 17 ( с мячом)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения с мячом.*

1. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. – лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1-2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках. 3-4 – повернуться обратно на спину, вернуться в И. п . Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1-2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.
7. Игра «Удочка».

**Комплекс № 18**

1. Игра «Великаны и гномы».
2. И. п. - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу.1-3 – три рывка руками в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –наклон туловища вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперёд-вверх. 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх . 3 – левую ногу вниз, правую вверх. 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.
6. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
8. Игра «Не попадись».

**Комплекс № 19 ( с флажками)**

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

*Упражнения с флажками.*

1. И. п.  - основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2 – вверх.
2. флажки в стороны. 4-  вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п.  -  основная стойка, флажки внизу. 1- шаг вправо, флажки в стороны. 2 – наклон вперёд, скрестить флажки. 3 – выпрямиться, флажки в стороны.
4. вернуться в И. п.  То же влево.  Повторить 6-7 раз.

И. п.  - основная стойка, флажки у плеч. 1 -2 – присед, флажки вперёд. 3-4 -  вернуться в И. п. Повторить 5-7 раз.

1. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2- поднять правую ногу, коснуться палочками колен. 3- опустить ногу, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п.  Повторить 6-7 раз.
2. И. п.  - основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь. 2- прыжком  в И. п.  Выполняется на счёт 1-8.   Повторить 2-3 раза.
3. И. п.  - основная стойка, флажки внизу. 1- правую ногу назад на носок, флажки вверх. 2-  вернуться в И. п.  То же  левой ногой.  Повторить 6-7 раз.
4. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 20 ( со скакалкой)**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию. Ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения со скакалкой.*

1. И. п.  -   основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх. 2 - вернуться в И. п. Повторить6-7 раз.
2. И. п.  -   стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вправо (влево). 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п.  -   сидя, ноги врозь, скакалку на грудь. 1- скакалку вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног. 3- выпрямиться, скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п.  -   стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1-2 – сесть справа на бедро скакалку вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п.  То же   влево. Повторить 4-6 раз.
5. И. п.  -    лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вперёд. 2- вернуться в И. п.  Повторить 5-7 раз.
6. И. п.  -    основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд. Темп индивидуальный.
7. Игровое упражнение «Эхо».