**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

 **В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**



 **Инструктор по физической культуре**

 **Татьяна Николаевна Николаева**

№1 СЕНТЯБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба с высоким подниманием ног. Ходьба семенящим шагом. Бег в умеренном темпеОбщеразвивающие упражнения1. **Разведение рук в стороны**. И. п.: о. с.; руки вперед, развести в стороны; и. п.2. **Наклоны туловища вперед.**И. п.: ноги слегка расставлены; наклон вперед, руки назад; и. п.3. **Приседания.** И. п.: о. с.; присесть, руки на пояс; и. п.4. **Повороты в стороны.** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс; повороты вправо (влево); и. п.5. **Круговые движения головой.** И. п.: о. с., руки на поясе; повороты головы вправо (влево); опустить голову к груди, повернуть вправо (влево)6. **Поднимание рук вверх.** И. п,; о. с.; руки в стороны;вверх; в стороны; вниз**Прыжки на месте**Бег в умеренном темпе Ходьба | 8 раз10 раз8 раз8 раз6 раз8 раз20 |

№ 2 СЕНТЯБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе **Общеразвивающие упражнения**1. **Поднимание рук вверх**. И. п.: о. с.; руки вперед; в стороны; вверх; вниз2. **Наклоны туловища вперед**. И. п.: ноги слегка расставлены, ступни параллель­но, руки на пояс;наклониться, достать руками до носка левой (пра­вой) ноги; и. п.3. **Приседания.** И. п.: о. с.; присесть, положение рук дети определяют само­стоятельно; и. п.4**. «Вертушка».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; закручивание туловища вправо-влево5. **Вращательные движения головой.** И. п.: ноги слегка расставлены;совершать вращательные движения головой вправо и влево6. **Поочередное поднимание рук**. И. п.: о. с.;правую руку вперед; левую руку вперед; правую руку вверх; левую руку вверх; руки опуститьПрыжки на местеБег в умеренном темпе по пересеченной местности Ходьба | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз20 |

№3 ОКТЯБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен.Ходьба на носках. Бег в умеренном темпе**Общеразвивающие упражнения**1.**Поочередное поднимание рук вверх**. И. п.: о. с.; правую вверх; левую вверх; руки вниз2**. Наклоны туловища вперед**. И. п.: ноги слегка расставлены; наклониться, достать пальцами рук до пяток; и. п.3. **Поочередное поднимание ног**.И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в лок­тях, прижаты к туловищу; поднять правую (левую) согнутую ногу, достать ко­леном до ладони; и. п.4.**Приседания.** И. п.: о. с.;присесть, хлопок сзади; и. п.5. **Наклоны туловища в стороны**. И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклон вправо (влево); и. п.6.**Поднимание рук в стороны.** И. п.: о. с.; руки в стороны; правую вниз; левую внизПрыжки на месте на двух ногах.Бег на скорость .Ходьба | 10 раз8 раз8 раз8 раз10 раз8 раз30 |

№4 ОКТЯБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба парами. Ходьба выпадами Ходьба с высоким подниманием колен. Бег трусцой. Ходьба**Общеразвивающие** **упражнения**1.**Поднимание рук вверх.** И. п.: о. с.; правую вперед; левую вперед; правую вверх; левую вверх; руки вниз2. **Наклоны туловища вперед.**И. п.: ноги слегка расставлены; наклон вперед, хлопок за голенью; и. п.3. **Поочередное поднимание ног.** И. п.: ноги слегка расставлены; поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть под коленом; и. п.4. **Приседания.** И. п.: о. с.; присесть, положение рук определяют дети; и. п.5. **«Вертушка».**И. п.: ноги на ширине ступни, руки в стороны; закручивание туловища вправо-влево6. **Поднимание рук в стороны.** И. п.: о. с.;медленное поднимание рук в стороны, кисти рукопущены; медленное опускание вниз, кисти приподняты **Прыжки на месте**Бег на скорость Ходьба | 8 раз10 раз8 раз8 раз8 раз8 раз20 |

№5 НОЯБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках, пяткахБег трусцой. ХодьбаОбщеразвивающие упражнения1.**Поднимание рук вверх.**И. п.: сидя на ногах;встать на колени, руки вверх; и. п.2. **Наклоны туловища вперед.** И. п.; сидя, ноги расставлены, носки оттянуты; наклониться, достать пальцами рук до носков ног; и. п.3. **Поднимание ног.**И. п.: лежа на спине, упор ладонями о пол; приподнять ноги, подержать; медленно опустить4. **«Сесть — встать».**И. п.: сидя, ноги скрестно; встать; и. п.5. **«Насос».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс;наклон туловища вправо (влево); и. п.**6.Поднимание** **рук в стороны.**И. п.; о. с.; правую руку в сторону;левую руку в сторону; обе руки опустить**Прыжки на двух ногах**Бег на скорость Ходьба | 8 раз8 раз6 раз6 раз8 раз8 раз30 |

№6 НОЯБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом, с высоким подниманием ног. Бег в умеренном темпе. ХодьбаОбщеразвивающие упражнения1. **«Хлопок над головой».** И. п.: о. с.; правую руку в сторону; левую руку в сторону; руки вверх; через стороны вниз2. **Круговые движения головой**3. **Отведение рук назад.**И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед; руки назад, правую (левую) ногу вперед; и. п.4. **«Пружинка».**И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять руки вверх, подняться на носки; присесть, руки назад5. **Поднимание туловища.**И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре на ладоняхсзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.6. **Поднимание рук вверх.** И. п.: о. с.; руки к плечам, локти в стороны; руки вверх; к плечам; и. п.**Прыжки на месте на двух ногах**Быстрый бег ХодьбаУпражнение «Надуй шар» (вдох и медленный, продол­жительный выдох) | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз30 |

№7 ДЕКАБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба перекатом с пятки на носок Ходьба гимнастическим шагомОбщеразвивающие упражнения с малым мячом1. **Отведение рук назад.** И. п.: о. с.; руки назад, переложить кубик, правую (левую) ногу вперед; и. п.2. **Наклоны вперед.** И. п.: ноги слегка расставлены, кубик в правой руке; наклониться, правой (левой) рукой положить кубик на пол, левую (правую) руку на пояс; наклониться, левой (правой) рукой взять кубик, правую (левую) руку на пояс; и. п.3. **Приседания.**И. п.; о. с., мяч в одной руке; присесть, руки вперед, мяч переложить в другую руку; и. п.4. **«Сесть — встать».**И. п.: стоя на коленях, кубик в обеих руках; сесть между пятками, руки вперед; встать на колени, руки опустить5. **«Подними мяч».**И. п.: лежа на животе, мяч в руках, согнутых в лок­тях;приподнять мяч вверх в прямых руках, прогнуться; и. п.6. **Наклоны в сторону.** И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади держат мяч; наклон вправо (влево); и. п.7. **«Переложи кубик вверху».** И. п.: о. с.; поднять руки вверх, посмотреть на них, переложить кубик из руки в руку; и. п.**Прыжки на месте попеременно на одной ноге**Быстрый бег Ходьба | 10 раз10 раз8 раз6 раз6 раз8 раз8 раз |

№8 ДЕКАБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием ног Ходьба выпадами впередОбщеразвивающие упражнения1**.«Ножницы».**И. п.: о. с.; руки в стороны; скрестно2. **Выпады вперед**. И. п.: о. с.; шаг вперед правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на нее центр тяжести, одновре­менно руки назад; и. п.З. **Наклоны в стороны.**И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс; наклон вправо (влево), правую (левую) руку вверх; и. п.4**.«Сесть — лечь».** И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; и. п. 5**.«Корзиночка».**п.: лежа на животе; согнуть ноги, взяться за голеностопный сустав ру­ками и подтянуться вверх; и. п. 6. **Наклоны вперед.** И. п.: сидя, ноги расставлены как можно шире; наклониться вперед, потянуться руками вперед, на­клониться ниже; и. п.7. **Поднимание рук вверх.**И. п.: ноги на ширине ступни; поднять руки вверх, подняться на носки; присесть, руки назадПрыжки на местеБыстрый бег Ходьба | 8 раз8 раз10 раз8 раз6 раз8 раз8 раз30 |

№9 ЯНВАРЬ 2-3 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба скрестным шагомХодьба с высоким подниманием ног. Бег трусцойОбщеразвивающие упражнения1. **Поднимание рук вверх.**И. п.: ноги слегка расставлены; поднять одновременно прямую правую руку и со­гнутую левую ногу;надавливанием правой руки на колено опустить ногу; то же, поднимая левую руку и правую ногу2. **Наклоны в стороны.**И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади сцепленыв замок; наклоны вправо (влево); и. п.3. **Наклоны вперед.**И. п.: сидя, ноги широко расставлены, руки напояс; наклониться к правой ноге, руки вперед, коснутьсялбом колена; и. п.; то же к другой ноге4**. «Сесть — встать».**И. п.: сидя, ноги скрестно5. **Поднимание ног.** И. п.: лежа на спине; поднять ноги под углом 45°, оттянуть носки; и. п.6**. Прогибание туловища.**И. п.: лежа на животе, руки под подбородок («Ин­деец в дозоре»); приподняться, одну руку за спину, другую ко лбу; и. п.7. **«Достань правым локтем до левого колена»** (и на­оборот). И. п.: ноги слегка расставлены; поднять согнутые правую ногу и левую руку, кос­нуться локтем колена, туловище прямо; и. п.; то же другим локтем и коленом**Прыжки поочередно на одной ноге**Быстрый бегХодьба | 8 раз10 раз8 раз8 раз8 раз6 раз8 раз20 |

№10 ЯНВАРЬ 4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках, в полуприседеБоковой галоп. Перестроение в парыОбщеразвивающие упражнения в парах1. **Поднимание рук вверх.**И. п.: стоя спиной друг к другу, руки соединеныпростым хватом; дугами наружу руки вверх; и. п.2. **Наклоны вперед.**И. п.: сидя лицом друг к другу, ноги врозь, ступ­ни в упоре, руки соединены; один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед; поменяться действиями3. **Поднимание ног.**И. п.: сидя спиной друг к другу, руки в замок; партнеры поочередно поднимают прямые ноги вверх4. **Отведение ног в стороны.**И. п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки встороны и соединены; поднять ноги вверх, отвести вправо (влево); ноги вверх; и. п.5. **«Сесть — встать».**И. п.: стоя лицом друг к другу, руки впереди со­единены;присесть, руки вниз; выпрямиться, руки вверх, правую (левую) ногу на­зад на носок6. **Прогибание спины.**И. п.: стоя в упоре на предплечьях и коленях ли­цом друг к другу, руки соединены; мах левой (правой) ногой; и. п.**Прыжки под музыку по усмотрению детей**Бег в быстром темпеХодьба | 8 раз8 раз6 раз6 раз8 раз6 раз40 |

№11 ФЕВРАЛЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках с различным положением рук (к пле­чам, назад, на пояс)Ходьба в полуприседе. Бег трусцойОбщеразвивающие упражнения с гимнастической палкой1. **Поднимание палки вверх.**И. п.: о. с.; палку вверх; поднять ногу, согнутую в колене, опустить на нее палку; палку вверх, ногу опустить;поднять другую ногу, опустить на нее палку2. **«Положи палку дальше».**И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклониться вперед, постараться коснуться грудью пола, положить палку дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять палку3. **«Сесть — встать».**И. п.: ноги скрестно; палку вперед, потянуться, встать;сесть4. **Наклоны в стороны.**И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках; наклон вправо (влево); и. п.5. **Махи прямой ногой.**И. п.: о. с., палка впереди, руки прямые;мах прямой правой (левой) ногой, достать до папки; и. п.6. **Перешагивание через палку.** И. п.: о. с.;наклониться вперед, перенести между руками пра­вую ногу, левую ногу; выпрямиться, палку назад7. **Поднимание палки вверх**.И. п.: о. с.; папку вверх; за плечи; вверх; и. п.**Прыжки на двух ногах: ноги вместе, ноги врозь**.Быстрый бег Ходьба | 8 раз10 раз8 раз10 раз8 раз8 раз8 раз40 |

№12 ФЕВРАЛЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы. Змейкой. Ходьба семенящим шагомХодьбаОбщеразвивающие упражнения1.**Поднимание рук вверх.** И. п.: ноги слегка расставлены; поднять руки вперед; вверх, подняться на носки; слегка присесть, руки вперед, согнуть в локтях; и. п.2. **Наклон вперед.** И. п.: сидя, ноги широко расставлены, носки оття­нуты, руки на поясе; наклониться вперед, достать руками до носков ног; и. п.3. **Поднимание ног.**И. п.: лежа на правом боку, правая ладонь под щекой, левая рука на поясе; поднять прямую ногу в сторону как можно выше; и. п.4. **«Достань ногами до головы».** И. п.: лежа на животе, руки в упоре у груди; выпрямить руки, согнуть ноги, постараться достать носками до головы5**. «Достань коленями до лба».** И. п.: лежа на спине;согнуть ноги в коленях, сгруппироваться;, и. п.6. **«Сесть — лечь».**И. п.: лежа на спине; сесть без помощи рук, подтягивая подбородок к груди; медленно лечь7. **Отжимание от пола**8**. Поднимание рук** ***в*** **стороны**И. п.: о. с.; руки в стороны; и. п.Прыжки на месте разными способамиБег Ходьба в колонне | 8 раз10 разпо 4 раза6 раз6 раз6 раз6 раз8 раз30 |

№13 МАРТ 1-2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен. Ходьба на ягодицахБег в умеренном темпе. Ходьба с палкой**Общеразвивающие** **упражнения с гимнастической****палкой**1. **Поднимание палки вверх.** И. п.: о. с.; папку вверх, правую (левую)ногу на носок в сторону; и. п.;2. **Наклоны вперед**. И. п.: сидя, ноги широко расставлены; положить палку дальше от ног; и. п.3**. «Сесть — встать».**И. п.: стоя на коленях; сесть справа от ног, руки вперед;и. п.; сесть слева от ног, руки вперед4**. Прогибание.**И. п.; лежа на животе, палка сзади; согнуть ноги, зацепить голенью палку, поднять пап­ку вверх; и. п.5. **«Сесть — лечь».** И. п.; лежа на спине, палка в выпрямленных руках за головой; сесть, сгруппироваться, зацепить палкой колени; и. п.6. **Поднимание палки вверх.** И. п.: о. с.;палку на грудь; вверх; за плечи; вверх; вниз**Прыжки поочередно на одной ноге****Прыжки на двух ногах**Бег Ходьба в колонне  №14 Март 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба семенящим шагом. Ходьба с выпадами, бегОбщеразвивающие упражнения с малым мячом1**. «Переложи мяч вверху».**И. п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опу­щенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину2. **«Переложи мяч за ногой».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч вправой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и. п.3. **«Переложи мяч под ногой».**И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; поднять согнутую правую (левую) ногу, переложить мяч в левую (правую) руку; и. п.4. **«Положи мяч между стоп».**И. п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены,руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и. п.; поворот влево*,* взять мяч левой рукой; и. п.5. **«Сесть — встать».** И. п.: сидя ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть, поочередно менять положение рук6. **«Не урони мяч».** И. п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в пра­вой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди, взять мяч левой рукой; выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны7. **«Лодочка».** И. п.: лежа на животе, руки попбородком. | 8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз6 раз |

 | 8 раз6 раз8 раз6 раз8 раз10 раз2020 |

№15 АПРЕЛЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Ходьба с выпадами вперед. Ходьба скрестным шагом. Бег трусцой. ХодьбаОбщеразвивающие упражнения с короткими лен­тами1. **«Сделай круг».**И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки в стороны, ленты в вытянутых руках; описать круг правой рукой, подняться на носки; описать круг левой рукой, подняться на носки2. **Приседания.**И. п.: ноги слегка расставлены, правая рука впе­реди, левая сзади; присесть, поменять положение рук; и. п.3. **Наклоны вперед.** И. п.: сидя, упор сзади; взмах руками вверх; наклон вперед4. **Взмахи руками вверх**. И. п.: сидя на коленях; взмах руками вверх; сгруппироваться5. **«Сесть — встать».**И. п.: стоя на коленях, руки с лентами вперед; сесть вправо, руки влево; и. п.; сесть влево, руки вправо; и. п.6. **Стойка на лопатках.** И. п.: лежа на спине; стойка на лопатках, руки на поясе в упоре7. **Поднимание рук вверх**. И. п.: о. с.; руки вперед; руки вверх, подняться на носки; руки в стороны; и. п.Прыжки на двух ногах по выбору детей | 8 раз8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз8 раз40 |

№16 АПРЕЛЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Ходьба в колонне. Ходьба боком приставным шагом вправо, влево. Боковой галоп. ХодьбаОбщеразвивающие упражнения1. **«Замок».** И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки в замок за спиной; рывком руки отвести назад, подняться на носки, голову отклонить назад; и. п.2. **«Дровосек».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки в замке вверху; резкий наклон вниз с опусканием рук между ног; и. п.3. **Махи прямой ногой**.И. п.: о. с.; махом поднять прямую правую (левую) ногу, сде­лать хлопок под ногой; и. п.4. **«Неваляшка».** И. п.; сидя, ноги скрестно, руки на затылке; наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого (правого) колена; и. п.5. **Выпрямление ног.**И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади;поднять прямые ноги; согнуть, подтянуть к себе; и. п.6. **«Достань ногами до головы».** И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях у гру­ди; выпрямить руки, прогнуться; согнуть ноги, достать до головы7. **Поднимание рук вперед, в стороны.**И. п.; о. с.; правую (левую) руку вперед, кисть согнута, пальцы направлены влево (вправо); развести руки в стороны, подняться на носки; и. п.Прыжки вперед-назад | 8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз6 раз8 раз40 |

№17 МАЙ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба семенящим шагом. Ходьба с выпадами, бегОбщеразвивающие упражнения с малым мячом1**. «Переложи мяч вверху».**И. п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опу­щенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину2. **«Переложи мяч за ногой».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч вправой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и. п.3. **«Переложи мяч под ногой».**И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; поднять согнутую правую (левую) ногу, переложить мяч в левую (правую) руку; и. п.4. **«Положи мяч между стоп».**И. п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены,руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и. п.; поворот влево*,* взять мяч левой рукой; и. п.5. **«Сесть — встать».** И. п.: сидя ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть, поочередно менять положение рук6. **«Не урони мяч».** И. п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в пра­вой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди, взять мяч левой рукой; выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны7. **«Лодочка».** И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. | 8 раз8 раз8 раз8 раз6 раз6 раз |

№18 МАЙ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках, руки за голову Ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы Бег семенящим шагом .Ходьба**Общеразвивающие** **упражнения**1. **«Мельница».**И. п.: о. с.; круговые движения прямыми руками вперед2**. «Группировка».**И. п.: сидя, упор руками сзади; подтянуть ноги к груди, захватить руками голень, голову подтянуть к груди, перекатиться на спину; выпрямиться, махом рук сесть3. **«Присесть — наклониться».**И. п.: стоя, ноги расставить на ширину плеч, со­гнуть в коленях, упор руками о пол; выпрямить ноги; согнуть4. **Махи прямой ногой.**И. п.: опора на правую ногу, левую ногу отставить назад на носок; мах левой ногой, руки вперед, достать ногой до рук; и. п.; то же другой ногой5. **Наклоны в стороны.**И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади согнуты в локтях, захватить пальцами локоть противополож­ной руки;наклон вправо (влево); и. п.6. **«Качели».** И. п.: лежа на животе, руки под подбородок; поднять руки вперед-вверх; раскачаться7. **Поднимание рук.** И. п.: о. с.; правую руку к плечу; левую руку к плечу; руки вверх, подняться на носки; руки через стороны вниз, опуститься на всю стопу**Прыжки:** на двух ногах ноги вместе, ноги врозь; поочередно на правой и левой ноге; на двух ногахБег Ходьба | 10 раз8 раз8 разпо 4 раза6 раз6 раз8 раз4020 |