**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 темпе  Общеразвивающие упражнения  1. **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 раз  10 раз  8 раз  8 раз  6 раз  8 раз  20 |

№ 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; вниз  2. **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-влево  5. **Вращательные движения головой.** И. п.: ноги слегка расставлены;  совершать вращательные движения головой вправо и влево  6. **Поочередное поднимание рук**. И. п.: о. с.;  правую руку вперед; левую руку вперед; правую руку вверх; левую руку вверх; руки опустить  Прыжки на месте  Бег в умеренном темпе по пересеченной местности Ходьба | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 |

№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 вниз  2**. 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 вниз  Прыжки на месте на двух ногах.  Бег на скорость .Ходьба | 10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  10 раз  8 раз  30 |

№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 вниз  2. **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-влево  6. **Поднимание рук в стороны.** И. п.: о. с.;  медленное поднимание рук в стороны, кисти рук  опущены; медленное опускание вниз, кисти приподняты **Прыжки на месте**  Бег на скорость Ходьба | 8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 |

№5 НОЯБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках, пятках  Бег трусцой. Ходьба  Общеразвивающие упражнения  1.**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 опустить  4. **«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 раз  8 раз  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз  30 |

№6 НОЯБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба спортивным шагом, с высоким подниманием ног. Бег в умеренном темпе. Ходьба  Общеразвивающие упражнения  1. **«Хлопок над головой».** И. п.: о. с.; правую руку в сторону; левую руку в сторону; руки вверх; через стороны вниз  2. **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 назад  5. **Поднимание туловища.**  И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре на ладонях  сзади; 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 Ходьба  Упражнение «Надуй шар» (вдох и медленный, продол­жительный выдох) | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  30 |

№7 ДЕКАБРЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба перекатом с пятки на носок Ходьба гимнастическим шагом  Общеразвивающие упражнения с малым мячом  1. **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 опустить  5. **«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 раз  10 раз  8 раз  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз |

№8 ДЕКАБРЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием ног Ходьба выпадами вперед  Общеразвивающие упражнения  1**.«Ножницы».**  И. п.: о. с.; руки в стороны; скрестно  2. **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 назад  Прыжки на месте  Быстрый бег Ходьба | 8 раз  8 раз  10 раз  8 раз  6 раз  8 раз  8 раз  30 |

№9 ЯНВАРЬ 2-3 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба скрестным шагом  Ходьба с высоким подниманием ног. Бег трусцой  Общеразвивающие упражнения  1. **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 ногу  2. **Наклоны в стороны.**  И. п.: ноги на ширине плеч, руки сзади сцеплены  в замок; наклоны вправо (влево); и. п.  3. **Наклоны вперед.**  И. п.: сидя, ноги широко расставлены, руки на  пояс; наклониться к правой ноге, руки вперед, коснуться  лбом колена; и. п.; то же к другой ноге  4**. «Сесть — встать».**  И. п.: сидя, ноги скрестно  5. **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 бег  Ходьба | 8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  8 раз  20 |

№10 ЯНВАРЬ 4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках, в полуприседе  Боковой галоп. Перестроение в пары  Общеразвивающие упражнения в парах  1. **Поднимание рук вверх.**  И. п.: стоя спиной друг к другу, руки соединены  простым 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 действиями  3. **Поднимание ног.**  И. п.: сидя спиной друг к другу, руки в замок; партнеры поочередно поднимают прямые ноги вверх  4. **Отведение ног в стороны.**  И. п.: лежа на спине, головой друг к другу, руки в  стороны 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 носок  6. **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 темпе  Ходьба | 8 раз  8 раз  6 раз  6 раз  8 раз  6 раз  40 |

№11 ФЕВРАЛЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках с различным положением рук (к пле­чам, назад, на пояс)  Ходьба в полуприседе. Бег трусцой  Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой  1. **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 палку  2. **«Положи палку дальше».**  И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклониться вперед, постараться коснуться грудью пола, положить палку дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять палку  3. **«Сесть — встать».**  И. п.: ноги скрестно; палку вперед, потянуться, встать;  сесть  4. **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 назад  7. **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 раз  10 раз  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  40 |

№12 ФЕВРАЛЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы. Змейкой. Ходьба семенящим шагом  Ходьба  Общеразвивающие упражнения  1.**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 головы  5**. «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 лечь  7. **Отжимание от пола**  8**. Поднимание рук** ***в*** **стороны**  И. п.: о. с.; руки в стороны; и. п.  Прыжки на месте разными способами  Бег Ходьба в колонне | 8 раз  10 раз  по 4 раза  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  8 раз  30 |

№13 МАРТ 1-2 неделя

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба на носках и пятках, с высоким подниманием колен. Ходьба на ягодицах  Бег 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 вперед  4**. 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, бег  Общеразвивающие упражнения с малым мячом  1**. «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 спину  2. **«Переложи мяч за ногой».**  И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в  правой 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 рук  6. **«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 стороны  7. **«Лодочка».** И. п.: лежа на животе, руки попбородком. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  6 раз | | 8 раз  6 раз  8 раз  6 раз  8 раз  10 раз  20  20 |

№15 АПРЕЛЬ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Ходьба с выпадами вперед. Ходьба скрестным шагом. Бег трусцой. Ходьба  Общеразвивающие упражнения с короткими лен­тами  1. **«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 носки  2. **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 вперед  4. **Взмахи руками вверх**. И. п.: сидя на коленях; взмах руками вверх; сгруппироваться  5. **«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 упоре  7. **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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  8 раз  40 |

№16 АПРЕЛЬ 3-4 неделя

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Ходьба в колонне. Ходьба боком приставным шагом вправо, влево. Боковой галоп. Ходьба  Общеразвивающие упражнения  1. **«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 головы  7. **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 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  6 раз  8 раз  40 |

№17 МАЙ 1-2 неделя

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба. Ходьба семенящим шагом. Ходьба с выпадами, бег  Общеразвивающие упражнения с малым мячом  1**. «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 спину  2. **«Переложи мяч за ногой».**  И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в  правой 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 рук  6. **«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 стороны  7. **«Лодочка».** И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  6 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 вперед  2**. «Группировка».**  И. п.: сидя, упор руками сзади; подтянуть ноги к груди, захватить руками голень, голову подтянуть к груди, перекатиться на спину; выпрямиться, махом рук сесть  3. **«Присесть — наклониться».**  И. п.: стоя, ноги расставить на ширину плеч, со­гнуть в коленях, упор руками о пол; выпрямить ноги; согнуть  4. **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 ногой  5. **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; раскачаться  7. **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 ногах  Бег Ходьба | 10 раз  8 раз  8 раз  по 4 раза  6 раз  6 раз  8 раз  40  20 |