МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ДЕТСКИЙ САД №7»

# Педагогическая разработка

**«Комплексы общеразвивающих упражнений для развития гибкости и координации движений у старших дошкольников»**

Подготовила

инструктор по физической культуре

М.П.Егорова

г. Благодарный

# Пояснительная записка

Общеразвивающие упражнения играют важную роль в системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Они необходимы для правильного развития организма, сознательного управления движениями, выполняют функции оздоровления и укрепления организма.

В детском саду общеразвивающие упражнения используются на физкультурных занятиях, при проведении утренней гимнастики, детских праздников, во время физкультминуток. Применение их в различных вариантах и комбинациях обеспечивает избирательный характер воздействия на определенные группы мышц и системы организма.

Большую роль играют общеразвивающие упражнения в формировании осанки: благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы. Это важно для физического развития детей, так как именно в дошкольном возрасте происходит формирование изгибов позвоночника.

Быстрота реакции, координация, осознанное управление движениями благоприятно влияют на умственное развитие детей. Коллективное выполнение общеразвивающих упражнений способствует развитию у детей организованности, дисциплинированности. Использование музыкального сопровождения благоприятно воздействует на эмоции детей, создает у них определенное настроение, влияет на выразительность выполняемых движений.

Использование предметов при проведении общеразвивающих упражнений способствует формированию у детей интереса к занятиям, освоению новых движений, развитию сенсорных, двигательных качеств и способностей.

Актуальность данной работы заключается в том, что общеразвивающие упражнения имеют огромный обучающий и оздоровительный эффект. Являясь основным содержанием ежедневной утренней гимнастики и составной частью большинства физкультурных занятий, они формируют двигательные умения и навыки, способствуют формированию у ребят правильной осанки.

Практическая значимость работы заключается в том, что представленные комплексы общеразвивающих упражнений способствуют активному формированию гибкости; точности движений; координации; равновесия; пространственных и временных ориентировок. Педагоги, работающие в дошкольных учреждениях, могут использовать данные комплексы или отдельные упражнения при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, спортивных развлечений и праздников.

# Основная часть

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости и координации движений у дошкольников. Они предназначены для

детей старшего и подготовительного возраста. При выполнении упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

* Время проведения общеразвивающих упражнений в структуре занятия – 6 - 7 минут.
* Количество повторений упражнения 4-8 раз.

Основные задачи при выполнении упражнений:

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движения.
3. Правильно выполнять упражнения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом или объяснением.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, учить оценивать свои движения и движения товарищей.
7. Самостоятельно выполнять простые известные упражнения.

# Комплексы общеразвивающих упражнений для развития гибкости и координации движений у старших дошкольников

ОРУ без предметов (Комплекс №1)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1 | И.П.-ОС   1. шаг левой ногой вперед, руки в стороны 2. И.П.   3-4-то же с правой ногой | 4-6 | Больше прогнуться, нога прямая |
| 2 | И.П.-стойка ноги врозь, руки на пояс   1. поворот туловища налево, руки в стороны 2. И.П.   3-4 то же направо | 6-8 | Больше поворот, смотреть в сторону поворота |
| 3 | ИП-руки на поясе   1. левую ногу в сторону на носок, руки вверх 2. наклон влево 3-выпрямиться 4-ИП   5-8-то же вправо | 6-8 | Глубже наклон, точно в сторону, нога прямая |
| 4 | ИП-упор сидя сзади   1. сед согнув ноги 2. сед углом 3. сед согнув ноги 4. ИП | 6-8 | Выше поднимать ноги, плечи назад не наклонять, смотреть вперед |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | ИП-упор стоя на коленях   1. мах левой ногой назад, правую руку вверх 2. ИП   3-4-то же правой ногой | 6-8 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут |
| 6 | ИП-руки на пояс   1. поднять согнутую левую ногу 2. выпрямить, руки в стороны 3. согнуть левую ногу, руки на пояс 4. ИП | 4-6 | Спина прямая,  выше поднимать ногу |
| 7 | ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны 1-мах левой ногой вправо, руки влево 2-ИП   1. мах правой ногой влево, руки вправо 2. ИП | 4-6 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут |
| 8 | ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс   1. присед на левой ноге, правую в сторону на носок, руки вперед 2. ИП   3-4-то же на правой | 4-6 | Спина прямая. глубже присед, смотреть вперед |
| 9 | ИП-руки за голову  1-2-прыжки на левой ноге  3-4- прыжки на правой ноге | 6-8 | Выше выполнять прыжки |

ОРУ без предметов (Комплекс №2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП –ОС   1. левую ногу назад на носок, руки вверх 2. ИП   3-4-то же с правой | 4-6 | Больше прогнуться, нога прямая, точно  назад |
| 2. | ИП-руки за голову   1. поворот туловища направо, руки в стороны 2. ИП   3-4-то же налево | 4-6 | Больше поворот, смотреть в сторону поворота |
| 3. | ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны   1. наклон влево, правая рука вверх, левая за спину 2. ИП   3-4-то же вправо | 6-8 | Глубже наклон, точно в сторону, ноги прямые |
| 4. | ИП-широкая стойка ноги врозь, руки перед грудью, правая сверху  1-наклон  2-3-пружинящие наклоны  4-ИП | 6-8 | Локтями стараться коснуться пола, ноги прямые |
| 5. | ИП-сед ноги врозь, руки за голову   1. наклон к правой ноге 2. ИП 3. наклон к левой ноге 4. ИП | 4-6 | Грудью коснуться колена, ноги  прямые, носки оттянуты |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | ИП-лежа на спине, руки в стороны   1. мах правой ногой 2. ИП   3-4-то же левой | 6-8 | Выше мах, ноги не сгибать. |
| 7. | ИП-лежа на животе, руки вверх  1-прогнуться  2-3-удерживать положение  4-ИП | 4-6 | Больше прогнуться, смотреть вперед. |
| 8. | ИП-руки на пояс   1. выпад вправо, руки в стороны 2. ИП   3-4-то же влево | 4-6 | Глубже выпад, точно в сторону, спина прямая. |
| 9. | ИП-руки на пояс   1. прыжок в сторону ноги врозь, хлопок над головой 2. ИП   3-4-то же | 6-8 | Выше прыжки, хлопок точно над головой. |

ОРУ без предметов. (Комплекс №3)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-ОС   1. правая нога назад на носок, левая рука вверх, правая назад 2. ИП   3-4-то же с левой ногой | 4-6 | Больше прогнуться, посмотреть вверх, нога прямая. |
| 2. | ИП-стойка ноги врозь, руки за спиной в замок 1-наклон влево, правую руку вверх, левую за спину  2-3-пружинящих наклона  4-ИП  5-8-то же в право | 6-8 | Глубже наклон, точно в сторону. |
| 3. | ИП-лежа на животе, руки вверх  1-2-прогнуться 3-4-ИП | 6-8 | Голову поднять, больше прогнуться. |
| 4. | ИП-упор сидя сзади   1. сед углом 2. развести ноги в стороны 3. сед углом 4. ИП | 6-8 | Руки не сгибать, ноги прямые, носки оттянуты. |
| 5. | ИП- лежа на спине  1-2-поднять ноги, хлопок руками за бедрами  3-4-ИП | 4-6 | Выше поднимать ноги, носки оття-  нуты, ноги прямые. |
| 6. | ИП-упор лежа   1. толчком ног упор стоя согнувшись 2. ИП   3-4-то же | 4-6 | Больше толчок, ноги прямые. |
| 7. | ИП-ОС   1. выпад левой ногой, руки в стороны 2. разгибая левую ногу, мах правой, руки | 4-6 | Выше мах. больше выпад, спина  прямая . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | вперед  3-4-сгибая левую ногу, правую назад, руки в стороны  4-ИП  5-8-тоже с правой ногой |  |  |
| 8. | ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс   1. с поворотом туловища на право, стойка на левом колене, руки вперед 2. ИП   3-4-то же на правом колене | 4-6 | Спина прямая, смотреть прямо перед собой. |
| 9. | ИП-руки на поясе  1-3-прыжки на двух ногах  4-высокий подскок | 6-8 | Выше прыжки, спина прямая. |

ОРУ без предметов (Комплекс №4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-стойка на правом колене, руки назад  1-2-встать, руки вверх, прогнуться  3-4-стойка на левом колене, руки назад  5-8-то же с возвращением в ИП | 4-6 | Больше прогнуться, посмотреть на руки. |
| 2. | ИП-руки вверх, прогнуться  1-2-поднять согнутую левую ногу вперед с наклоном туловища к ней, руки вперед и назад  3-4-то же с правой ногой | 4-6 | Больше наклон, выше поднимать бедро, голову опустить. |
| 3. | ИП- упор стоя на коленях   1. согнуть руки, голову влево 2. ИП   3-4-то же, голову вправо | 6-8 | Больше сгибать руки, больше амплитуда  движения головы. |
| 4. | ИП- упор лежа   1. левую ногу назад и с поворотом налево опустить её за правую ногу 2. ИП   3-4-то же с правой ногой | 6-8 | Больше поворот, нога прямая. |
| 5. | ИП-упор лежа левым боком, правую руку на пояс   1. опуститься в сед на левое бедро 2. ИП   3-4-поворот кругом  5-8-то же на правое бедро | 4-6 | Рука прямая,  бедром касаясь пола. |
| 6. | ИП-упор сидя сзади   1. поднять левую ногу и опустить её вправо 2. ИП   3-4-то же с правой ногой | 4-6 | Ногой коснуться пола, нога прямая, носок оттянут. |
| 7. | ИП-лежа на спине  1-2-поднять ноги с касанием носками пола за головой  3-4-ИП | 6-8 | Носками касаться пола, ноги прямые. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | ИП-ОС   1. мах руками влево 2. выпад вправо, руки вперед 3. руки в стороны 4. ИП   5-8-то же влево | 4-6 | Больше выпад, спина прямая. |
| 9. | ИП-руки за голову  1-2-подскоки на левой ноге  3-4-подскоки на правой ноге | 6-8 | Выше выполнять прыжки. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №5)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке –ОС 1-шаг левой ногой на скамейку, руки вверх 2-ИП  3-4-то же правой ногой | 4-6 | Прогнуться, нога прямая, носок оттянут. |
| 2. | ИП-ОС-стоя левым боком к скамейке   1. левую ногу на скамейку, руки вверх 2. наклон влево, руки за голову 3. выпрямиться 4. поворот кругом   5-8-то же правой ногой | 6-8 | Больше наклон, точно в сторону. |
| 3. | ИП-стоя продольно на гимнастической скамейке, руки на пояс  1-наклон 2-ИП  3-4-то же | 4-6 | Глубже наклон, ноги прямые, руками касаться края скамейки. |
| 4. | ИП-упор сидя сзади продольно на скамейке  1-2-сед углом  3-4-ИП  5-мах левой ногой  6-ИП  7-8 -то же правой ногой | 4-6 | Выше поднимать ноги, ноги прямые выше мах. |
| 5. | ИП-сед продольно на скамейке, руки за голову  1-наклон  2-3-пружинящие наклоны  4-ИП | 6-8 | Глубже наклон, ноги прямые. |
| 6. | ИП-упор стоя на коленях продольно, на скамейке   1. мах левой ногой назад, правую руку вверх 2. ИП   3-4-то же правой ногой | 4-6 | Выше мах, нога прямая. |
| 7. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке 1-шаг левой ногой на скамейку, руки в стороны  2-3-равновесие 4-ИП  5-8-то же на правой ноге | 6-8 | Больше прогнуться, ноги прямые, голову поднять. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | ИП-ОС- стоя продольно лицом к скамейке 1-выпад левой ногой на скамейку, руки в стороны  2-ИП  3-4-то же правой ногой | 4-6 | Спина прямая, глубже выпад. |
| 9. | ИП-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, руки на пояс   1. прыжок на скамейку; руки в стороны 2. ИП;   3-4-то же | 4-6 | Выше выполнять прыжки. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №6)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно спиной к скамейке на шаг от неё  1-2-правую ногу назад на скамейку, руки за голову  3-4-ИП  5-8-то же левой ногой | 4-6 | Больше прогнуться, ноги не сгибать. |
| 2. | ИП-стоя от скамейки справа на шаг от неё в ОС   1. правую ногу на скамейку с наклоном вправо, руки за голову 2. ИП   3-4-поворот кругом  5-8-то же влево | 4-6 | Глубже наклон, точно в сторону, ноги прямые. |
| 3. | ИП-сидя на скамейке продольно, хватом за передний край   1. сел углом 2. ИП 3. наклон 4-ИП | 6-8 | Руки прямые, ноги не сгибать. |
| 4. | ИП-ОС-стоя продольно на скамейке 1-наклон с захватом за передний край 2-3-пружинящих наклона  4-ИП | 6-8 | Глубже наклон, ноги прямые. |
| 5. | ИП-упор лежа, руки на скамейке   1. упор лежа согнув руки, правую ногу назад 2. ИП   3-4-то же с левой ногой | 6-8 | Ноги не сгибать, выше поднимать ногу. |
| 6. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке на шаг от неё   1. выпад правой на скамейку, руки вверх 2. ИП   3-4-то же левой | 4-6 | Глубже выпад, спина прямая. |
| 7. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке, руки на пояс  1-прыжок на скамейку | 4-6 | Прыжки выполнять на носках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2-прыжок со скамейки  3-4-то же |  |  |
| 8. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке, правая нога на ней, руки на пояс   1. прыжок на ней, руки на пояс 2. прыжок в ИП ; 3-4-то же | 4-6 | Вперед не наклоняться,  выпрыгивать выше. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №7)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке   1. шаг левой ногой на скамейку, руки к плечам 2. подняться на носки, руки вверх 3. опуститься на стопы 4. ИП   5-8-то же правой ногой | 4-6 | Выше подняться на носки, посмотреть вверх. |
| 2. | ИП-сед ноги врозь, поперек, руки на плечи впереди сидящему  1-2-поворот туловища налево, левую руку в сторону на плечо сзади сидящему  3-4-ИП  5-8-то же направо | 4-6 | Больше поворот, посмотреть в сторону поворота. |
| 3. | ИП-то же   1. наклон влево 2. ИП   3-4-то же вправо | 4-6 | Глубже наклон, точно в сторону. |
| 4. | ИП-то же  1-наклон  2-3-пружинящих наклона  4-ИП | 6-8 | Больше наклон, ноги прямые. |
| 5. | ИП-упор сидя сзади, ноги на скамейке   1. мах правой ногой 2. ИП   3-4-то же левой ногой | 4-6 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут. |
| 6. | ИП-то же   1. упор лежа прогнувшись 2. ИП 3. наклон 4-ИП | 4-6 | Больше прогнуться, глубже наклон, ноги не сгибать. |
| 7. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке   1. упор присев, руки на скамейке 2. упор лежа 3. упор присев 4. ИП | 6-8 | Туловище прямое, смотреть вперед. |
| 8. | ИП-то же   1. присед на левой ноге, правую на скамейку, руки на пояс 2. ИП   3-4-то же на правой ноге | 4-6 | Спина прямая, глубже присед. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9. | ИП-стоя на скамейке поперек, руки на пояс   1. прыжок со скамейки (скамейка между ног), руки в стороны 2. прыжок в ИП; 3-4-то же | 6-8 | Выше выполнять прыжки. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №8)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке  1-2-шагом левой ногой на скамейку, поднять согнутую правую ногу к груди  2-4-ИП  5-8-то же правой ногой | 4-6 | Выше поднимать колено, плотнее поднимать к груди. |
| 2. | ИП-упор сидя сзади на скамейке продольно   1. поднять правую ногу 2-3-поднять её к груди 4-ИП   5-8-то же левой ногой | 4-6 | Нога прямая. носок оттянут. |
| 3. | ИП-упор стоя продольно на коленях на скамейке   1. мах левой ногой назад, правую руку вверх 2. ИП   3-4-то же правой ногой | 4-6 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут. |
| 4. | ИП-лежа на спине, скамейка продольно к груди   1. выпрямить руки, мах левой ногой 2. ИП   3-4-то же, мах правой ногой | 4-6 | Выше мах, нога прямая. |
| 5. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке, руки на пояс  1-левую ногу на скамейку  2-3присед на правой ноге с наклоном, руки назад  4-ИП  5-8-то же, поменяв ноги | 4-6 | Нога прямая, больше наклон. |
| 6. | ИП.: стоя перед скамейкой, руки вверх.  1- наклониться вперед, руки положить на скамейку.   1. - опустить руки за скамейку. 2. - руки снова положить на скамейку,   4-ИП | 4-6 | Глубже наклон, ноги прямые. |
| 7. | ИП – сед ноги врозь, скамейка между ног, руки в стороны  1-3 – пружинящие наклоны к правой ноге  4 – ИП  5-8-то же к левой ноге | 4-6 | Нога прямая, больше наклон. |
| 8. | ИП-стоя правым боком к скамейке, руки на пояс   1. прыжок вправо через скамейку 2. ИП   3-4-то же | 4-6 | Спина прямая, выше прыжки. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №9)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | **«На параде»**  Энергичная ходьба на месте с широкими свободными движениями рук | 4-6 | Следить за  разноименной работай рук. |
| 2. | **«Вырастем большими»**  ИП-ОС   1. руки в стороны 2. подняться на носки, руки вверх 3. опуститься на стопу, руки в стороны 4. ИП | 4-6 | Голову держать прямо, выше подниматься на носки. |
| 3. | **«Маятник»**  ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс   1. наклон влево 2. ИП   3-4-то же вправо | 4-6 | Наклон точно в стороны, ноги прямые. |
| 4. | **«Петрушка»**  ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны ладони вперед, пальцы разведены  1-наклон 2-ИП  3-4-то же | 4-6 | Ноги прямые, при наклоне выдох,  выпрямляясь вдох. |
| 5. | **«Велосипедист»**  ИП-лежа на спине  1-4-круговые движения ногами поочередно сгибая разгибая их | 4-6 | Дыхание  равномерное, больше амплитуда движения. |
| 6. | **«Кошка вытягивает спину»**  ИП-упор стоя на коленях  1-2-округлить спину, наклоняя голову  3-4-прогнуться, поднимая голову | 4-6 | При выгибании колени от пола не отрывать,  прогибаясь – руки не сгибать. |
| 7. | **«Насос»**  ИП-руки на пояс  1-присед 2-ИП  3-4-то же | 4-6 | Глубже присед, спина прямая. |
| 8. | **«Мячик»**  ИП-руки на пояс  1-2-прыжка вперед  3-4-прыжка назад | 6-8 | Прыжки  выполнять мягко, на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать. |
| 9. | **«Цирковая лошадка»**  ИП-руки на голове  Бег на месте с высоким подниманием бедра | 6-8 | Спина прямая,  выше поднимаем бедро. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | **«Паровоз»**  ИП-руки согнуты в локтях  Ходьба на месте с движением рук по кругу | 4-6 | Движение руками  симметричное или последовательное. |
| 2. | **«Штангист»**  ИП-стойка ноги врозь   1. руки к плечам (кисти сжаты в кулаках) 2. энергично выпрямить руки вверх 3. согнуть руки к плечам 4. ИП | 4-6 | При сгибании рук локти опущены, плечи отведены назад, выполнять энергично. |
| 3. | **«Самолет качает крыльями»**  ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны   1. наклон влево 2. ИП   3-4-то же вправо | 4-6 | Движение  выполнять в  поясничной части, точно в сторону. |
| 4. | **«Дровосек»**  ИП-стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу   1. руки вверх с полу наклоном на зад 2. энергичный наклон 3. руки вверх 4. ИП | 4-6 | Наклон выполнять резко,  сопровождать  выдохом «у-ух» ноги прямые. |
| 5. | **«Сложись в комочек»**  ИП-лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх  1-2-группировка 3-4-ИП | 4-6 | Локти прижать к туловищу руками обхватывать  середину голени, колени прижать к груди. |
| 6. | **«Шалашик»**  ИП-упор стоя на коленях  1-2-выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись  3-4-ИП | 4-6 | Наклонить голову, руки не сгибать, стопы от пола не  отрывать |
| 7. | **«Зайчик»**  ИП-ОС  1-2-присед, руки к голове (сделать «ушки»)  3-4-ИП | 4-6 | Спина прямая, смотреть прямо перед собой. |
| 8. | **«Кенгуру»**  ИП-стойка со слегка согнутыми ногами, туловище слегка наклонено вперед, руки назад-в стороны  1-4-прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 6-8 | Прыгать на всей ступне, мягко, слегка пружиня  слегка согнутыми ногами. Дыхание равномерно. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество  повторений | Методические  указания |
| 1. | **«Мы большие»**  1-4-ходьба на носках, поднимая руки вверх  5-8-ходьба обычная, опуская руки вниз | 4-6 | Ходьбу выполнять на месте, дыхание равномерное. |
| 2. | **«Хлопушки»**  ИП-ОС   1. хлопок руками вперед 2. хлопок руками сзади внизу 3. хлопок руками вверху над головой 4. ИП | 4-6 | Движения руками широкие  размашистые. сильных хлопков не делать . |
| 3. | **«Самолет делает поворот»** ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны   1. поворот туловища вправо 2. ИП   3-4-то же влево | 4-6 | Больше амплитуда движений, стопы от пола не отрывать. |
| 4. | **«Лыжник»**  ИП-стойка ноги врозь, руки впереди, кисти сжаты в кулаки   1. полуприсяд с наклоном, руки вниз- назад (имитируя отталкивания   палками)   1. ИП   3-4-то же | 4-6 | Глубоких приседаний не  делать, смотреть прямо перед собой. |
| 5. | **«Рыбка»**  ИП-лежа на животе  1-2-прогнуться 3-4-ИП | 4-6 | Больше прогнуться, прогнуть голову. в ИП расслабить  мышцы. |
| 6. | **«Скорпион»**  ИП-стоя на коленях   1. согнуть руки 2. ИП   3-4-то же | 4-6 | При сгибании рук локти слегка в стороны, грудью касаться пола. |
| 7. | **«Цапля ходит по болоту»**  ИП-руки за спину  1-поднять согнутую левую ногу  2-3-держать ногу  4-выпрямляя левую ногу. сделать шаг  5-8-то же правой ногой | 4-6 | Спина прямая, выше поднимать бедро. |
| 8. | **«Винтик»**  ИП-руки на пояс 1-4-прыжки влево 5-8-то же вправо | 6-8 | Прыгать мягко на носках, вытягиваясь в «струнку». |