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 | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1 | И.П.-ОС1. 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 пояс1. 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 поясе1. 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 сзади1. 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 коленях1. 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 пояс1. 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-ИП1. мах правой ногой влево, руки вправо
2. ИП
 | 4-6 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут |
| 8 | ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс1. 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 голову1-2-прыжки на левой ноге3-4- прыжки на правой ноге | 6-8 | Выше выполнять прыжки |

ОРУ без предметов (Комплекс №2)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП –ОС1. левую ногу назад на носок, руки вверх
2. ИП

3-4-то же с правой | 4-6 | Больше прогнуться, нога прямая, точноназад |
| 2. | ИП-руки за голову1. 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 стороны1. 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 сверху1-наклон2-3-пружинящие наклоны4-ИП | 6-8 | Локтями стараться коснуться пола, ноги прямые |
| 5. | ИП-сед ноги врозь, руки за голову1. наклон к правой ноге
2. ИП
3. наклон к левой ноге
4. ИП
 | 4-6 | Грудью коснуться колена, ногипрямые, носки оттянуты |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | ИП-лежа на спине, руки в стороны1. мах правой ногой
2. ИП

3-4-то же левой | 6-8 | Выше мах, ноги не сгибать. |
| 7. | ИП-лежа на животе, руки вверх1-прогнуться2-3-удерживать положение4-ИП | 4-6 | Больше прогнуться, смотреть вперед. |
| 8. | ИП-руки на пояс1. 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 пояс1. 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 | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-ОС1. 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 спину2-3-пружинящих наклона4-ИП5-8-то же в право | 6-8 | Глубже наклон, точно в сторону. |
| 3. | ИП-лежа на животе, руки вверх1-2-прогнуться 3-4-ИП | 6-8 | Голову поднять, больше прогнуться. |
| 4. | ИП-упор сидя сзади1. 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 спине1-2-поднять ноги, хлопок руками за бедрами3-4-ИП | 4-6 | Выше поднимать ноги, носки оття-нуты, ноги прямые. |
| 6. | ИП-упор лежа1. толчком ног упор стоя согнувшись
2. ИП

3-4-то же | 4-6 | Больше толчок, ноги прямые. |
| 7. | ИП-ОС1. выпад левой ногой, руки в стороны
2. разгибая левую ногу, мах правой, руки
 | 4-6 | Выше мах. больше выпад, спинапрямая . |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | вперед3-4-сгибая левую ногу, правую назад, руки в стороны4-ИП5-8-тоже с правой ногой |  |  |
| 8. | ИП-стойка ноги врозь, руки на пояс1. 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 поясе1-3-прыжки на двух ногах4-высокий подскок | 6-8 | Выше прыжки, спина прямая. |

ОРУ без предметов (Комплекс №4)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-стойка на правом колене, руки назад1-2-встать, руки вверх, прогнуться3-4-стойка на левом колене, руки назад5-8-то же с возвращением в ИП | 4-6 | Больше прогнуться, посмотреть на руки. |
| 2. | ИП-руки вверх, прогнуться1-2-поднять согнутую левую ногу вперед с наклоном туловища к ней, руки вперед и назад3-4-то же с правой ногой | 4-6 | Больше наклон, выше поднимать бедро, голову опустить. |
| 3. | ИП- упор стоя на коленях1. согнуть руки, голову влево
2. ИП

3-4-то же, голову вправо | 6-8 | Больше сгибать руки, больше амплитудадвижения головы. |
| 4. | ИП- упор лежа1. 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 пояс1. опуститься в сед на левое бедро
2. ИП

3-4-поворот кругом5-8-то же на правое бедро | 4-6 | Рука прямая,бедром касаясь пола. |
| 6. | ИП-упор сидя сзади1. 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 спине1-2-поднять ноги с касанием носками пола за головой3-4-ИП | 6-8 | Носками касаться пола, ноги прямые. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | ИП-ОС1. 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 голову1-2-подскоки на левой ноге3-4-подскоки на правой ноге | 6-8 | Выше выполнять прыжки. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №5)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке –ОС 1-шаг левой ногой на скамейку, руки вверх 2-ИП3-4-то же правой ногой | 4-6 | Прогнуться, нога прямая, носок оттянут. |
| 2. | ИП-ОС-стоя левым боком к скамейке1. 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 пояс1-наклон 2-ИП3-4-то же | 4-6 | Глубже наклон, ноги прямые, руками касаться края скамейки. |
| 4. | ИП-упор сидя сзади продольно на скамейке1-2-сед углом3-4-ИП5-мах левой ногой6-ИП7-8 -то же правой ногой | 4-6 | Выше поднимать ноги, ноги прямые выше мах. |
| 5. | ИП-сед продольно на скамейке, руки за голову1-наклон2-3-пружинящие наклоны4-ИП | 6-8 | Глубже наклон, ноги прямые. |
| 6. | ИП-упор стоя на коленях продольно, на скамейке1. 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 стороны2-3-равновесие 4-ИП5-8-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 стороны2-ИП3-4-то же правой ногой | 4-6 | Спина прямая, глубже выпад. |
| 9. | ИП-стойка ноги врозь, скамейка между ногами, руки на пояс1. прыжок на скамейку; руки в стороны
2. ИП;

3-4-то же | 4-6 | Выше выполнять прыжки. |

ОРУ на гимнастической скамейке. (Комплекс №6)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно спиной к скамейке на шаг от неё1-2-правую ногу назад на скамейку, руки за голову3-4-ИП5-8-то же левой ногой | 4-6 | Больше прогнуться, ноги не сгибать. |
| 2. | ИП-стоя от скамейки справа на шаг от неё в ОС1. правую ногу на скамейку с наклоном вправо, руки за голову
2. ИП

3-4-поворот кругом5-8-то же влево | 4-6 | Глубже наклон, точно в сторону, ноги прямые. |
| 3. | ИП-сидя на скамейке продольно, хватом за передний край1. 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 наклона4-ИП | 6-8 | Глубже наклон, ноги прямые. |
| 5. | ИП-упор лежа, руки на скамейке1. 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 неё1. 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 пояс1-прыжок на скамейку | 4-6 | Прыжки выполнять на носках. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2-прыжок со скамейки3-4-то же |  |  |
| 8. | ИП-стоя продольно лицом к скамейке, правая нога на ней, руки на пояс1. 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 | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке1. 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 сидящему1-2-поворот туловища налево, левую руку в сторону на плечо сзади сидящему3-4-ИП5-8-то же направо | 4-6 | Больше поворот, посмотреть в сторону поворота. |
| 3. | ИП-то же1. наклон влево
2. ИП

3-4-то же вправо | 4-6 | Глубже наклон, точно в сторону. |
| 4. | ИП-то же1-наклон2-3-пружинящих наклона4-ИП | 6-8 | Больше наклон, ноги прямые. |
| 5. | ИП-упор сидя сзади, ноги на скамейке1. мах правой ногой
2. ИП

3-4-то же левой ногой | 4-6 | Выше мах, нога прямая, носок оттянут. |
| 6. | ИП-то же1. 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 скамейке1. упор присев, руки на скамейке
2. упор лежа
3. упор присев
4. ИП
 | 6-8 | Туловище прямое, смотреть вперед. |
| 8. | ИП-то же1. 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 пояс1. 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 | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | ИП-ОС-стоя продольно лицом к скамейке1-2-шагом левой ногой на скамейку, поднять согнутую правую ногу к груди2-4-ИП5-8-то же правой ногой | 4-6 | Выше поднимать колено, плотнее поднимать к груди. |
| 2. | ИП-упор сидя сзади на скамейке продольно1. 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 скамейке1. 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 груди1. 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 пояс1-левую ногу на скамейку2-3присед на правой ноге с наклоном, руки назад4-ИП5-8-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 стороны1-3 – пружинящие наклоны к правой ноге4 – ИП5-8-то же к левой ноге | 4-6 | Нога прямая, больше наклон. |
| 8. | ИП-стоя правым боком к скамейке, руки на пояс1. прыжок вправо через скамейку
2. ИП

3-4-то же | 4-6 | Спина прямая, выше прыжки. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №9)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | **«На параде»**Энергичная ходьба на месте с широкими свободными движениями рук | 4-6 | Следить заразноименной работай рук. |
| 2. | **«Вырастем большими»**ИП-ОС1. 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 пояс1. 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 разведены1-наклон 2-ИП3-4-то же | 4-6 | Ноги прямые, при наклоне выдох,выпрямляясь вдох. |
| 5. | **«Велосипедист»**ИП-лежа на спине1-4-круговые движения ногами поочередно сгибая разгибая их | 4-6 | Дыханиеравномерное, больше амплитуда движения. |
| 6. | **«Кошка вытягивает спину»**ИП-упор стоя на коленях1-2-округлить спину, наклоняя голову3-4-прогнуться, поднимая голову | 4-6 | При выгибании колени от пола не отрывать,прогибаясь – руки не сгибать. |
| 7. | **«Насос»**ИП-руки на пояс1-присед 2-ИП3-4-то же | 4-6 | Глубже присед, спина прямая. |
| 8. | **«Мячик»**ИП-руки на пояс1-2-прыжка вперед3-4-прыжка назад | 6-8 | Прыжкивыполнять мягко, на носках, туловище прямое, ноги в полете не сгибать. |
| 9. | **«Цирковая лошадка»**ИП-руки на головеБег на месте с высоким подниманием бедра | 6-8 | Спина прямая,выше поднимаем бедро. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №10)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | **«Паровоз»**ИП-руки согнуты в локтяхХодьба на месте с движением рук по кругу | 4-6 | Движение рукамисимметричное или последовательное. |
| 2. | **«Штангист»**ИП-стойка ноги врозь1. 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 стороны1. наклон влево
2. ИП

3-4-то же вправо | 4-6 | Движениевыполнять впоясничной части, точно в сторону. |
| 4. | **«Дровосек»**ИП-стойка ноги врозь, руки в «замок» внизу1. руки вверх с полу наклоном на зад
2. энергичный наклон
3. руки вверх
4. ИП
 | 4-6 | Наклон выполнять резко,сопровождатьвыдохом «у-ух» ноги прямые. |
| 5. | **«Сложись в комочек»**ИП-лежа на спине, руки в стороны, ладони вверх1-2-группировка 3-4-ИП | 4-6 | Локти прижать к туловищу руками обхватыватьсередину голени, колени прижать к груди. |
| 6. | **«Шалашик»**ИП-упор стоя на коленях1-2-выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись3-4-ИП | 4-6 | Наклонить голову, руки не сгибать, стопы от пола неотрывать |
| 7. | **«Зайчик»**ИП-ОС1-2-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 стороны1-4-прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 6-8 | Прыгать на всей ступне, мягко, слегка пружиняслегка согнутыми ногами. Дыхание равномерно. |

ОРУ имитационным способом. (Комплекс №11)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количествоповторений | Методическиеуказания |
| 1. | **«Мы большие»**1-4-ходьба на носках, поднимая руки вверх5-8-ходьба обычная, опуская руки вниз | 4-6 | Ходьбу выполнять на месте, дыхание равномерное. |
| 2. | **«Хлопушки»**ИП-ОС1. хлопок руками вперед
2. хлопок руками сзади внизу
3. хлопок руками вверху над головой
4. ИП
 | 4-6 | Движения руками широкиеразмашистые. сильных хлопков не делать . |
| 3. | **«Самолет делает поворот»** ИП-стойка ноги врозь, руки в стороны1. 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 кулаки1. полуприсяд с наклоном, руки вниз- назад (имитируя отталкивания

палками)1. ИП

3-4-то же | 4-6 | Глубоких приседаний неделать, смотреть прямо перед собой. |
| 5. | **«Рыбка»**ИП-лежа на животе1-2-прогнуться 3-4-ИП | 4-6 | Больше прогнуться, прогнуть голову. в ИП расслабитьмышцы. |
| 6. | **«Скорпион»**ИП-стоя на коленях1. 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 спину1-поднять согнутую левую ногу2-3-держать ногу4-выпрямляя левую ногу. сделать шаг5-8-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». |