

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 58»

Картотека общеразвивающих упражнений (по возрастам)

Инструктор по физической культуре
Иванова Ю.А.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ для младшей группы

КОМПЛЕКС № 1

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

КОМПЛЕКС № 2

1. «Покажи ладошки» И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вот наши ладошки, вернуться в исходное п.. (5 раз)
2. «Покажи колени» И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.(5 раз)
3. «Большие и маленькие» И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики. (2-3 раза)

КОМПЛЕКС № 3

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
3. И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза).
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКОМ КОМПЛЕКС № 4

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

КОМПЛЕКС № 5

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить, опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 6

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

КОМПЛЕКС № 7

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

КОМПЛЕКС № 8

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.

КОМПЛЕКС № 9

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)

4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 10

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ.

КОМПЛЕКС № 11

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное п. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 12

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится вперёд, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.

КОМПЛЕКС № 13

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на пятках мяч перед собой Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. (4-5 раз)
4. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ.

КОМПЛЕКС № 14

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)

4. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

КОМПЛЕКС № 15

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение. (4-5раз)

2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ.

КОМПЛЕКС № 16

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Вынести гантели через стороны вперёд, опустить гантели вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч гантели в обеих руках за спиной. Наклониться, положить гантели на пол, выпрямиться, наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Присесть, гантели вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5 раз).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг гантелей в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 17

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).

2. И.п. – стоя на коленях, гантели в низу. Повернуться вправо(влево) положить гантелю; повернуться вправо(влево) взять гантелю, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 18

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Поднять гантели через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить гантели, вернуться в исходное положение.

2. И.п. – стойка на коленях, гантели в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить гантели у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять гантели, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, гантели в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться гантели колен, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, гантели вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Комплекс общеразвивающих упражнений для средней группы

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ КОМПЛЕКС № 1

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5—6 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.
Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.
Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.
Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.
Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

КОМПЛЕКС № 2

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
Поднять руки через стороны вверх, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
3. И. п. - лежа на спине, руки прямые за голову.
Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрявиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз)
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться

КОМПЛЕКС № 3

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс.
Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь). Выполняется на счет 1—8; повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС № 4

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.
Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.
Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. - лежа на животе, руки прямые.
Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4—5 раз).
6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКОМ КОМПЛЕКС № 5

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у груди. Вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1—8), повторить 3 раза.

КОМПЛЕКС № 6

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.
Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.
Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево.
Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Присесть, флажки вынести вперед; подняться.
Вернуться в исходное положение(4-5 раз).
5. И. п.— ноги слегка расставлены, флажки вниз.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза)

КОМПЛЕКС № 7

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п.— сидя, ноги врозь, флажки у груди. Вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу.
Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

КОМПЛЕКС № 8

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.
Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.
Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.
Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч.
Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

КОМПЛЕКС № 9

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.
Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.
Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.

Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

КОМПЛЕКС № 10

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вперед, вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой, подняться вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.— сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.

Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках.

Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

КОМПЛЕКС № 11

1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз.

Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п.- сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.

Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах в обе стороны (3—4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

КОМПЛЕКС № 12

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.

Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1—8, повторить 3—4 раза).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ КОМПЛЕКС № 13

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поднять обруч вперед, вверх, опустить вперед, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться пола между носками ног поднять обруч вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться ободом обруча колен; выпрями ноги, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча (используя взмах рук в чередовании с ходьбой по 3 раза в каждую сторону).

КОМПЛЕКС № 14

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1—8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 15

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Обруч вверх, вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вперед, руки прямые. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч двумя руками — хват с боков, поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков.

КОМПЛЕКС № 16

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5—6 раз).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4—5 раз).
4. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

КОМПЛЕКС № 17

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Вернуться в исходное положение (5-6 раз)
2. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 18

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

Комплекс № 1 (без предметов)

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе, 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п.: 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 исходное положение (6-8 раз).
4. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу вперед на носок; 2 — в сторону (вправо); 3 — назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполняются в среднем темпе под счет или музыкальное сопровождение.

Комплекс № 2 (с мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2-наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3-4 — выпрямиться, затем из левой в правую руку (6-8 раз).
4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2-присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

Комплекс № 3

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2-3- пружинистые покачивания; 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
- 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 -- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1-8, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза)

Комплекс №4
(с гимнастической палкой)

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— палку вперед, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
2. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые. 1— присесть, палку вперед; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).
3. И. п.: стоя ноги врозь, палка внизу. 1—2— поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).
4. И. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях. 1— палку вверх; 2— наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3— выпрямиться, палку вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).
6. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2— прогнуться, палку вынести вперед; 3—4 вернуться в исходное положение (5—6 раз).
7. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1— прыжком ноги врозь, палку вверх; 2— вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8, затем пауза и снова прыжки (2—3 раза).

Комплекс № 5
(с косичкой)

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1— шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2- вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (4—6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2-4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 поднять вверх-вперед прямые ноги «угол» (плечи не проваливать); 2- вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2— вернуться в исходное положение; 3—4 то же к левой ноге (6 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3—4- то же другой ногой (6—8 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4— прыжки на правой ноге; на счет 5—8— прыжки на левой ноге; 9—12—прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.

Комплекс № 6
(с большим мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.

1—8- прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Комплекс №7 (с малым мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Комплекс №8 (с обручем)

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1— поднять обруч вперед; 2— вверх, вертикально; 3— вперед; 4— вернуться в исходное положение, (5—6 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— поворот туловища вправо, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).
3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.
1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-обруч прямо вперед; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).
4. И. п.: основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу. 1 — присесть, взять обруч с боков; 2 выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3— присесть, положить обруч; 4— выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.
1—2—наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).
6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3—4 раза)

Комплекс № 9 (с малым мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4- опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2-поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4- вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.1-3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4-взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1-2- поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать (2-3 раза).

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет педагога 1-8 (3-5 раз).

Комплекс № 10

(с обручем)

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4—5 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2— наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Комплекс № 11

(с большим мячом)

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

Повторить 3—4 раза.

Комплекс № 12

(на гимнастической скамейке)

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в Исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

Комплекс № 13

(с палкой)

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад- вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх;

2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз)

Комплекс № 14

(с флажками)

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет педагога 1—8 (3 раза).

Комплекс № 15

(без предметов)

1. И. п.: основная стойка руки в стороны. 1 - согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки в стороны. 1—2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3- 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз).
6. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 - прыжки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так попеременно под счет педагога, затем пауза и снова прыжки (3 - 4 раза).

Комплекс №16 **(с малым мячом)**

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1— руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Комплекс № 17 **(без предметов)**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2- вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2-3- пружинистые покачивания: 4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3-4- вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
- 5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 -- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
6. И. п.: сидя па нону, руки в упоре сзади. 1- поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2- вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняются под счет воспитателя 1-8, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Комплекс № 18 **(с большим мячом)**

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (6 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

- 1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;
- 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1—8- прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной группы

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ КОМПЛЕКС № 1

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху 2-исходное положение 3-4 то же в другую сторону (6 раз)
4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

КОМПЛЕКС № 2

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-шаг вправо, руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
4. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними

КОМПЛЕКС № 3

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (7-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же к левой ноге (4-5 раз)
4. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 – вернуться в исходное положение (7-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 4

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-поднять руки в стороны 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз)
4. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКОМ

КОМПЛЕКС № 5

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые 1-2-поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 6

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки в стороны 2-поднять флажки вверх, скрестить 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч 1-флажки в стороны 2-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч 1-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо 2-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-флажки вверх 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки вверх 4-исходное положение (6 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 7

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)
4. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза

КОМПЛЕКС № 8

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (7-8 раз)
5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз)

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

КОМПЛЕКС № 9

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

КОМПЛЕКС № 10

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону) (8-10 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

КОМПЛЕКС № 11

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу.
 - 1 - мяч на грудь, согнув локти;
 - 2 - мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые;
 - 3 - мяч на грудь;
 - 4 - исходное положение (6—7 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.
 - 1- мяч вверх;
 - 2- наклон вперед, коснуться правого (левого носка);
 - 3 - выпрямиться мяч вверх;
 - 4 - исходное положение (6—8 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках.
 - 1-4 - поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (4 раза в каждую сторону).
4. И. п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.

- 1- прогнуться, поднять мяч вперёд.
- 2-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
- 5. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.
 - 1- 2 - наклон вправо (влево) медленным движением;
 - 3- 4 - исходное положение.
- 6. И. п. - основная стойка, мяч вниз.
 - 1 -2 - присед, мяч вперед;
 - 3- 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).
- 7. И. п. — основная стойка, мяч на полу.
 - Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3—4 раза).

КОМПЛЕКС № 12

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (7 – 8 раз)
3. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (7 - 8раз)
5. И.п. стойка на коленях, мяч на полу 1-4-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 4 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (8 раз)
7. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ КОМПЛЕКС № 13

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)
3. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
4. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища 1-7-прыжки на двух ногах в обруче 8-прыжок из обруча Повернуться к обручу 1-7-прыжки перед обручем 8-прыжок в обруч

КОМПЛЕКС № 14

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально, хват с боков 1-отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо 2-исходное положение 3-4-то же в левую сторону (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке хватом сверху 1-выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке 2-исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку 3-4-то же влево (6-8 раз)
4. И.п. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
6. И.п. стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков 1-обруч вверх 2-присесть 3-встать, обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища, обруч на полу 1-повернуться к обручу правым боком 1-8- прыжки вокруг обруча, остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону

КОМПЛЕКС № 15

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу 1-обруч вверх, правую ногу в сторону на носок 2-вернуться в исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди 1-поворот туловища вправо, руки прямые 2-исходное положение. То же влево (8 раз)
3. И.п. лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой 1-2-согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч 3-4-исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо (влево). 2-вернуться в исходное положение. (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
7. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

КОМПЛЕКС № 16

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков 1-поднять обруч вверх 2-повернуть обруч и опустить за спину 3-обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклониться вправо (влево) 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди 1-2-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища 1-присесть, взять обруч хватом с боков 2-встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч на пол 4-исходное положение (5-6 раз)

5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке, хват сверху. 1-присесть, обруч в сторону 2-исходное положение, взять обруч в левую руку То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
7. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ КОМПЛЕКС № 17

1. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
3. И.п. стойка на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги 2-выпрямиться, руки на пояс 3-поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (6 - 8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)
7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)

КОМПЛЕКС № 18

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (6 -8 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (8 раз)
6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (6 - 8 раз)
7. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.