



Сборник комплексов упражнений для равномерного развития мышц

Старшая группа

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

(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 №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 сверху, 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— присесть, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги — «угол» (плечи не пронашивать); 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.

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.

Подготовительная группа

Комплекс № 1

(на месте)

1. И.п. - О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2 - И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 - И.п.
3. И.п. - правая рукаверху, левая внизу. 1,2 - отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 - повороты туловища вправо, 3,4 - повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 - наклоны вправо, 3,4 - наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 - наклоны вперед, 4 - И.п.

8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2 - И.п., 3 - наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п. - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 - перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п. - выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.- стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

(без предметов)

1. И. п. - о. с., на счет 1 - 2 -3 -4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. Повторить 4 раза.
2. И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - и. п., вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - и. п., вдох. Повторить 4 раза.
3. И. п. - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - и. п.; 3 - 4 - то же налево. Повторить 4 раза.
4. И. п. - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - и. п.; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - и. п., вдох. Повторить 4 раза.
5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - и. п. Повторить 4 раза.
6. И. п. - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. Повторить 3 раза.
7. И. п.- лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1-3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. Повторить 3 раза.
8. И. п. - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, 2-3 -то же вправо. Повторить 4 раза.
9. И. п. - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - и. п.; 3-4 -то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2-выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 -и. п. Повторить 4 раза.

Комплекс № 3

(в парах)

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперёд. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон . Повторить 4-5 раз.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперёд. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо, 2,4 - наклон влево. Повторить 4-5 раз.
- 5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 4-5 раз.

6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. Круговые вращения с поворотами. Повторить 4-5 раз.

7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера. Повторить 4-5 раз.

8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами. Повторить 4-5 раз.

9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево. Повторить 4-5 раз.

10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами. Повторить 4-5 раз.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой. Повторить 4-5 раз.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую. Повторить 4-5 раз.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания. Повторить 4-5 раз.

Комплекс № 4

(на месте в колоннах)

1. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п. Повторить 5-6 раз.

3. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4- И.п. Повторить 5-6 раз.

5. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет. Повторить 5-6 раз.

7. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 –И.п., 3 – выпад влево. Повторить 5-6 раз.

9. И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой. Повторить 5-6 раз.

10. И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов. Повторить 5-6 раз.

Комплекс № 5

(с большим мячом)

1. И. п.- глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. Повторить 6-8 раз.

2. И. п.- широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 - поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 -то же, но поворот налево. Повторить 8-10 раз.

3. И. п. - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 - взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекачивать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз вправо. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

4. И. п.- стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2-выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3- 4 - то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. Повторить 8-10 раз.

5. И. п.- лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3-4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. Повторить 12-15 раз.

6. И. п. - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. Повторить 6—8 раз.

7. Дыхательное упражнение. Повторить 3-4 раза.

8. И. п.- ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

(с гимнастической палкой)

1. И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу. 1-2-палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3-4 - и. п., выдох. Повторить 6-8 раз.

2. И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2 - и.п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. Повторить 12-15 раз.

3. И. п.- стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 - поворот туловища направо; 2- и. п.; 3-4 - то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. Повторить 10—12 раз.

4. И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу. 1-4 - поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5-8-встать, не касаясь руками и палкой пола. Повторить 10-15 раз.

5. И. п.- стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1- правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 - и. п.; 3-4 - то же в левую сторону. При наклоне - выдох, при выпрямлении- вдох. Повторить 10-12 раз.

6. И. п.- лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1 - 2 - прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3-4 - и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. Повторить 6-8 раз.

7. И. п.- лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-2 - сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3-4 - и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. Повторить 10-12 раз.

8. И. п.- о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте.

Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20-30 с).

Комплекс № 7

(с флажками)

1. И. п.- о. с., руки с флажками внизу. 1-2-3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 - и. п. Повторить 4 раза.

2. И. п.- о. с., руки с флажками в стороны. 1 - выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 - и. п.; 3-4 то же другой ногой. Повторить 6 раз.
3. И. п.- ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 - наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 - и. п., вдох. Повторить 6 раз.
4. И. п.- о. с., руки с флажками вниз. 1- присесть, руки вперед; 2-й. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 - поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 -и. п. — то же в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И. п.- о. с. 1 - шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6 раз.
7. И. п.- ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 - мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 - и. п.; 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6 раз.
8. И. п. - сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1- наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 - и. п.; 3 - то же к другой ноге. Повторить 6 раз.
9. И. п.- лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 - поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 - и. п.; 3-4 -то же другой ногой. Повторить 6 раз.
10. И. п. - о. с., руки с флажками внизу. 1- левую руку в сторону; 2 - правую руку в сторону; 3 - левую руку вниз; 4 - правую руку вниз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс №8

(с обручем)

1. И. п.-о. с., обруч держать внизу, 1 - поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2-и. п. Повторить 6—8 раз.
2. И. п.- ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 - поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.
3. И. п.- ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 -наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2-выпрямиться, вдох; 3 - наклон вперед, взять обруч; 4 -и. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п.- о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 - обруч вверх; 2 - опустить обруч за спину; 3 - поднять вверх, 4 - и. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п.- о. с., обруч держать впереди. 1-опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 - перешагнуть правой; 3 - опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 - то же правой. Повторить 4-6 раз.
6. И. п.- ноги врозь, обруч вверх. 1 - наклон влево; 2 - и. п.; 3-4 - то же вправо. Повторить 6 раз.
7. И. п.- ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 - наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 - и. п. Повторить 6 раз.
8. И. п.- о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 - присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 - встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 - присесть, положить обруч; 4 - и.п. Повторить 6-8 раз.
9. И. п.- о. с., руки с обручем вперед. 1 - мах левой ногой, коснуться обруча; 2 - и. п.; 3-4 - то же правой ногой. Повторить 6-8 раз.
10. И. п.- о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 - мах левой ногой назад, прогнуться; 2 -и. п.; 3-4 - то же правой ногой. Повторить 6-8 раз.
11. И. п. - лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1- поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2-3 - держать; 4 - и. п. Повторить 6-8 раз.
12. И. п. - лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1-2 - поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3-4 - и. п.- втянуть живот в себя, выдох. Повторить 3-5 раз.

Комплекс №9

1. И.п. - о.с., кисть в замке. 1-2 — подняться на носки, руки вверх ладонями наружу; 3-4 — опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз. Посмотреть на руки, кисти не размыкать. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. - узкая стойка, руки на поясе. 1-4 - круговые вращения головой в правую сторону; 5-8 - то же в другую сторону. Туловище держать прямо, по возможной амплитуде. Повторить 4-5 раз.
3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- повернуть туловище направо, руки вперёд, хлопок; ноги с места не сдвигать. 2 - и.п., 3 — наклониться вперёд, руки вперёд; 4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Прогнуться, посмотреть вперёд. Повторить 5-6 раз.
4. И.п. - узкая стойка. 1 - принять упор присев; 2 - толчком двух ног принять упор лёжа (таз не поднимать, отталкиваться двумя ногами); 3 - толчком двух ног принять упор присев; 4 - и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - сесть на правое бедро, руки влево; 3-4 - и.п., 5-8 - то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.- упор сидя сзади, согнув ноги. Поочерёдно сгибая и разгибая ноги, имитировать езду на велосипеде. Поднять ноги под углом 45° Повторить 10-12 раз.
7. И.п. - упор лёжа на правом бедре и предплечье. Свободная рука вдоль туловища. 1 - отвести правую руку и ногу в сторону, рукой коснуться стопы; 2 - и.п.; 3 - согнуть правую ногу, правая рука за голову; 4 - и.п. То же на другом боку (подтянуть колено к груди). Повторить 4-5 раз.
8. И.п. - сомкнутая стойка. 1 - выпад вправо, руки за голову; 2 - и.п., 3-4 - то же в другую сторону. Туловище держать ровно, левая нога прямая. Повторить 6-8 раз.
9. И.п. - стойка. 1-4 - подскоки на правой ноге; 5-8 - то же на другой ноге. Мягко приземляться, помогать взмахом рук. Повторить 4-5 раз