



Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №7 «Незабудка»

Картотека утренней гимнастики  
для детей средней группы

Разработал:  
инструктор по физической  
культуре Хазиева Р.Ф.

г. Мегион

**Комплекс № 1**  
**сентябрь (1 неделя)**  
**Упражнения без предметов**

**Вводная часть:** Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба в колонне по одному, бег по кругу. Выстраивание по ориентирам в две колонны.

**1.** И.п.: стойка ноги параллельно, руки внизу. 1– поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2– опустить руки через стороны, в И.п. (6 раз).

**2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2– И.п. (по 3 раза).

**3.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1– присесть, вынести руки вперёд; встать, 2 – И.п. (6 раз).

**4.** И.п.: стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в И.п. (5-6 раз).

**5.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

Ходьба в колонне друг за другом.

**Комплекс № 2**  
**сентябрь (2 неделя)**  
**Упражнения с погремушкой**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному обычная, на носках; бег в колонне, по сигналу бег врассыпную.

**1.** И.п.: стоя ноги на ширине ступни, погремушка в правой руке внизу. 1 – руки вверх, переложить погремушку в левую руку; 2 – руки вниз; 3-4 – то же с левой руки (6 раз).

**2.** И.п.: ноги на ширине плеч, погремушка в правой руке внизу. 1– наклон вперед, вытянуть руки вперед, переложить погремушку из правой руки в левую; 2 – выпрямиться, переложить погремушку за спиной в другую руку.

**3.** И.п.: стоя ноги на ширине ступни, погремушка в правой руке внизу. 1– присесть, положить погремушку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять погремушку левой рукой; 4 – И.п. (5-6 раз).

**4.** И.п.: стоя на коленях, погремушка в правой руке внизу. 1–поворот вправо, отвести руку с погремушкой в сторону; 2 – прямо, переложить погремушку в левую руку; 3-4 – в левую сторону (5-6 раз).

**5.** И.п.: сидя, ноги вместе, погремушка в правой руке. 1 – поднять правую прямую ногу, переложить погремушку под коленом в левую руку; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги (6 раз).

**6.** И.п.: стоя ноги вместе, погремушка в руке. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте (8 прыжков, 2-3 раза).

**Комплекс № 3**  
**октябрь (1 неделя)**

**Упражнения без предметов**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

- 1.** И.п.: стоя ноги параллельно, руки внизу. 1 – поднять руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед, 4 – вернуться в и.п. (4-6 раз).
- 2.** И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (по 3 раза).
- 3.** И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон к правому колену, хлопнуть по колену; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (5-6 раз).
- 4.** И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, руки вынести вперед; 2 – встать, вернуться в и.п. (5-6 раз).
- 5.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 – И.п.
- 6.** И.п.: стоя ноги параллельно, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить два раза в чередовании с полуприседанием.

**Комплекс № 4 (средняя группа)**  
**октябрь (2 неделя)**

**Упражнения с мячом среднего диаметра**

**Вводная часть:** Построение в колонну по одному; ходьба в колонне обычная, на носках – «мышки»; на пятках – «цыплята»; вперевалку, как медведи. Бег.

- 1.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 – И.п. (5 раз).
- 2.** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вправо; 2 – прямо, мяч вперед; 3 - 4 – то же влево. (6 раз).
- 3.** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 – И.п. (4-6 раз).
- 4.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, И.п. (5-6 раз).
- 5.** И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках. 1 – прогнуться, поднять мяч вверх; 2 – И.п. (5 раз).
- 6.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

**Комплекс № 5**  
**ноябрь (1 неделя)**

**Упражнения без предметов**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба на носках, как «мышки». Бег в колонне по одному.

1. И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2– руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (бр.)
2. И.п.: то же. 1– поворот туловища вправо; 2 – И.п.; 3-4 – то же влево(5-7 раз).
3. И.п.: стойка 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 – исходное положение (5-6 раз).
4. И.п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2 – присесть, обнять колени; 3-4 – и.п. (6 раз).
5. И.п.: о.с., руки вниз. 1– шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – приставить ногу, И.п. (6 раз).
6. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (2-3раза).

**Комплекс № 6**  
**ноябрь (2 неделя)**

**Упражнения с флажками**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2– флажки вверх, руки прямые; 3– флажки в стороны; 4 – И.п.(5-6 раз).
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1– поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5-6 р.)
3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперёд, скрестить флажки; 3– выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
4. И.п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 – присесть, вынести флажки вперёд; 3-4 – исходное положение (5-6 раз).
5. И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в руках. 1– наклон вперед, коснуться палочками пола между носками ног; 2 – И.п. (5-6 раз).
6. И.п.: стоя, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.  
Ходьба в колонне по одному, помахиывая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

## Комплекс № 7

декабрь (1 неделя)

### Упражнения с платочком

**Вводная часть:** ходьба парами. Бег врассыпную, по сигналу найти свою пару.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1– поднять платочек вперёд; 2– вверх; 3– вперёд; 4 – И.п.
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1– поворот вправо, взмахнуть платочком; 2 – И.п., переложить платок в левую руку; 3-4 – влево (5 -7раз).
3. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, вынести платочек вперёд; 3-4 – И.п.
4. И.п.: стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперёд-вниз, помахать платочком вправо (влево); 4 – И.п.
5. И.п.: сидя, ноги вместе, платок в правой руке. 1– поднять правую ногу, переложить платочек в другую руку; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги. 6.И.п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).
7. И.п.: то же. 1– подняться на носки, руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку; 2 – И.п. (5-7 раз).

## Комплекс № 8

декабрь (2 неделя)

### Упражнения с малым мячом

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя:

«Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

1. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1– поднять руки в стороны; 2– руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3– руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
2. И.п.: стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон вперёд; 2-3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (6 раз).
3. И.п.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2– выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же в другую сторону (6раз).
4. И.п.: лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 –прогнуться, вынести мяч вверх-вперёд; 2 – вернуться в И.п. (5-6раз).
5. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1– присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках; 2 –выпрячься, вернуться в И.п.
6. И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах.

## Комплекс № 9

январь (1 неделя)

### Упражнения без предметов

**Вводная часть:** Ходьба по кругу обычная, между кеглями, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах в колонне друг за другом. Бег обычный и между кеглями.

**1.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. (6раз)

**2.** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п. (5-6раз).

**3.** И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1– присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в И.п. (6раз).

**4.** И.п.: сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперёд-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – в И.п.

**5.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– поворот вправо, отвести в сторону правую руку; 2 – И.п.; 3-4 – влево (6 раз).

**6.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1– прыжком ноги врозь; 2– прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 10

январь (2 неделя)

### Упражнения с кеглей

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.

**1.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1– руки в стороны; 2– руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в И.п. (4-6раз).

**2.** И.п.: стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1– руки в стороны; 2– наклон вперёд-вниз, переложить кеглю в левую руку за правой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4– И.п. (5-6раз).

**3.** И.п.: стойка на коленях, кегля в правой руке. 1– поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2– выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6раз).

**4.** И.п.: сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперёд, поставить кеглю между пяток; 2– выпрямиться, руки на пояс; 3– наклониться, взять кеглю; 4– вернуться в И.п. (5-6раз).

**5.** И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2– поднять правую ногу вверх, переложить кеглю под ногой в левую руку; 3-4 – опустить ногу, вернуться в И.п. (4-6раз).

**6.** И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с паузой.

**Комплекс № 11**  
**февраль (1 неделя)**

**Упражнения с мячом большого диаметра**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, приставным шагом влево и вправо. Прыжки в колонне друг за другом. Бег.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 – вернуться в и.п. (5раз).
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч к другой ноге, взять мяч; 4 – и.п. (5-6раз).
3. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (6раз).
4. И.п.: лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять мяч вперёд; 2 – вернуться в и.п. (5-6раз).
5. И.п.: ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (влево), мяч поднять над головой; 2– вернуться в и.п. (6раз).
6. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, мяч на полу. Прыжки на двух ногах рядом с мячом (10-12 раз в чередовании с ходьбой).
7. Игра «Кот и мыши».

**Комплекс № 12**  
**февраль (2 неделя)**

**Упражнения без предметов**

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки.

По сигналу изменить направление движения и пойти в др. сторону.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2– руки за голову; 3 – руки в стороны; 4– вернуться в и.п. (6-7раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (5-6раз).
3. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1– присесть, руки вперед; 2 – И.п. (5-6 раз).
4. И.п.: стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 – вернуться в и.п. (6раз).
5. И.п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – вернуться в и.п. (5раз).
6. И.п.: лёжа на животе, руки прямые перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вперёд-вверх; 3-4 – и.п. (5раз).
7. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двухногах на месте (10-12 раз в чередовании с ходьбой).

## Комплекс № 13

март (1 неделя)

### Упражнения без предметов

**Вводная часть:** Ходьба в колонне друг за другом обычная, на сигнал «лошадки» – ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе. По сигналу перестроение в пары, ходьба и бег парами.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки к плечам. 1 – руки в стороны, ладони к потолку; 2 – и.п. (6 раз).

2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (5 раз).

3. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 – присесть, руки в стороны; 3-4 – и.п. (5-6 раз).

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вперед как можно ниже; 2 – выпрямиться и.п. (6 раз).

5. И.п.: лежа на спине, руки вытянуть за головой, кисти соединить. 1-2 – поворот на живот; 3-4 – и.п. Стараться ноги и руки не сгибать (5-6 раз).

6. И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполняется под счёт 1-8, затем пауза, и повторить ещё раз. Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 14 (средняя группа)

март (2 неделя)

### Упражнения с султанчиками

**Вводная часть:** Ходьба обычная; по сигналу «самолёты» – ходьба на носках, руки в стороны; «цыплята» – на пятках, руки внизу, ладонями от себя; «лягушки» – прыжки с продвижением вперед. Легкий бег в колонне друг за другом.

1. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. (6 раз).

2. И.п.: ноги врозь, султанчики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же влево (6 раз).

3. И.п.: о.с., султанчики у плеч. 1-2 – присед, руки вперёд; 3-4 – в и.п.

4. И.п.: стоя на коленях, султанчики перед собой. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево (5-7 раз).

5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться султанчиками носков ног; 3-4 – и.п. (5-6 раз).

6. И.п.: основная стойка, султанчики внизу. 1 – шаг вправо, султанчики вверх; 2 – вернуться в и.п. То же влево (5-7 раз).

7. И.п.: о.с., султанчики сверху. Прыжки на двух ногах. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2 раза.



**Комплекс № 15**  
**апрель (1 неделя)**

**Упражнения без предметов**

**Вводная часть.** Ходьба в колонне по одному мелким и широким шагом; ползание на четвереньках в колонне друг за другом. Бег обычный, с высоким подниманием колен. Построение в три колонны.

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – вернуться в и.п. (6 раз).
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон к правому колену, хлопнуть по колену; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (5-6 раз).
3. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, обнять колени; 2 – встать, вернуться в и.п. (6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (по 3 раза).
5. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, обнять руками колени; 2 – вернуться в и.п.
6. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1-8; повторить два-три раза в чередовании с ходьбой.

**Комплекс № 16 (средняя группа)**  
**апрель (2 неделя)**

**Упражнения с кубиком**

**Вводная часть:** Ходьба по кругу, взявшись за руки вправо и влево. Бег в рассыпную в чередовании с ходьбой и прыжками на двух ногах. Построение в две шеренги по ориентирам.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в другую руку; 3-4 – И.п. (5-6 раз).
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, кубик в двух руках внизу. 1 – руки вперед; 2 – наклон до пола; 3 – выпрямиться, руки вперед; 4 – И.п. (6 раз)
3. И.п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, коснуться кубиком пятки; 2 – выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3-4 – влево (5-7 раз).
4. И.п.: стоя ноги параллельно, кубик в руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубик; 4 – в И.п.
5. И.п.: сидя ноги согнуты в коленях, руки сзади в упоре, кубик на полу под коленями. 1 – поднять ноги вверх-врозь; 2 – вернуться в И.п. (4-5 раз)
6. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны.  
Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс № 17

май (1 неделя)

### Упражнения с обручем

**Вводная часть:** Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть на него. 2 – вернуться в И.п.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой в согнутых руках. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – И.п.; 3-4 – влево (6 раз).
3. И.п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п. (5-7 раз).
4. И.п.: основная стойка в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать, обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – И.п. (6 раз).
5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – и. п. (5 раз).
6. И.п.: обруч на полу; сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – И.п. (5р.)
7. И.п.: стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

## Комплекс № 18

май (2 неделя)

### Упражнения без предметов

**Вводная часть:** Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колен. Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу.

1. И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (5раз).
2. И.п.: стоя ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – и.п. (6раз).
3. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 – вернуться в и.п. (4-5раз).
4. И.п.: стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 – и.п. (6раз).
5. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – приподнять голову и плечевой пояс, согнуть ноги, обнять колени; 2 – и.п. (5раз в медленном темпе).
6. И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой (2-3 серии по 8-10 прыжков).