

# Комплексы упражнений утренней гимнастики

## Комплекс № 1

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1— подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2— прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— и. п. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 5.** И.п.: о.с. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.

**Упр. 6.** И.п.: о.с. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

## Комплекс №2

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. Повторить упражнение 8—10 раз.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2— и. п. Повторить 8 раз.

**Упр. 4.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять прямую ногу вперед; 2— махом отвести назад; 3— снова вперед; 4— и. п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1— наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. 1—правая рука вперед; 2—левая вперед; 3—правая вверх; 4— левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз, меняя темп.

**Упр. 8.** И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4—5 раз.

## Комплекс №3

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 —резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2— поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток; 2 — и.п. Повторить 8 раз.

**Упр. 3.** И.п.: ноги на ширине плеч, рукиверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками пола — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 4.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок;

2 — поднять ее вверх; 3 — на носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — сесть на пятки — выдох; 2 — и.п.— вдох. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2 — руки вверх; 3 — к плечам; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 8.** И.п.: о.с. Прыжки на месте на двух ногах (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 4—5 раз.

#### Комплекс №4

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 —руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2 — и.п. Повторить 6— 8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. 1 —повернуть голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 — и.п. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 4.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2— поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: то же. 1 — сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. 1 — правую руку и ногу в сторону; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу в сторону; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

#### Комплекс №5

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены. 1 — поднять локти вверх — вдох; 2 — опустить вниз — выдох . Повторить 3 раза.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. 1—4 — вращение головой вправо, затем влево. Повторить 2—3 раза.

**Упр. 3.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отставить вперед ногу на носок; 2 — в сторону; 3 — назад; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левую руку положить на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — медленно сесть на пол; 3—4 — встать, не меняя положения ног и не опираясь на руки . Повторить 4—5 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. 1 — правые руку и ногу вперед; 2 — и.п.; 3 — левые руку и ногу вперед; 4 — и.п. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 8.** Прыжки на двух ногах — 4 прыжка вперед, 4 прыжка назад. Повтор. 5—6 раз.

### Комплекс №6

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1—поднять кисти рук вверх; 2 — и.п. Выполняя упражнение, плечи не поднимать. Повторить 8—10 раз.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. 1 — наклонить голову вправо; 2 — влево; 3 — поднять вверх; 4 — опустить вниз. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: стоя на коленях, руки вниз. 1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток, голову не опускать; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — развести ноги как можно шире; 2 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: то же, руки к плечам. 1—3 — медленный наклон вперед, коснуться ступней ног; 4 — быстро выпрямиться. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 6.** И.п.: о.с. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть; 2—4 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие, опустить ногу. То же, другой ногой. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. 1 — правую руку вперед, правую ногу назад; 2 — и.п.; 3 — левую руку вперед, левую ногу назад; 4 — и.п. Повторить 4—5 раз, убыстряя темп.

**Упр. 8.** Прыжки на одной ноге — 5 прыжков в одну сторону, 5 прыжков на другой ноге в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

### Комплекс №7

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки к плечам, локти в стороны. 1—свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. То же, из и.п. руки за головой.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и.п.— вдох; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. То же, руки вверх или на пояс.

**Упр. 3.** И.п.: ноги на ширине ступни. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п.

**Упр. 4.** И.п.: упор на коленях. 1—2 — выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь; 3—4 — и.п., голову вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — сесть на пол справа; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Можно из и.п. руки за головой. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: сидя, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, коснуться руками ступней ног — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, из и.п. ноги врозь. Наклон можно делать на 3 счета, а выпрямление на 1.

**Упр. 7.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте; 4 — поворот на 180°. Повторить 10 раз.

### Комплекс №8

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки назад, пальцы в кулак. 1 — махом поднять руки на уровне пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки через стороны в и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед с одновременным отведением рук назад — выдох; 2 — и.п., посмотреть на руки — вдох. То же, в медленном темпе на 2 счета. То же, из и.п. стоя на коленях.

**Упр. 3.** И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть левую ногу и, наклоняясь вперед, коснуться руками пола у согнутой ноги; 2 — и.п. То же, к другой ноге.

Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону.

**Упр. 5.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1—2 — поднимая правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3—4 — и.п. То же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: стоя на коленях. 1—2 — прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. Подскоки на месте с ноги на ногу, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

**Упр. 8.** И.п.: о.с. 1—8 — поочередное поднимание рук в стороны-вверх, в стороны-вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 4—5 раз.

### Комплекс №9

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1—2 — выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки; 3—4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: о.с. 1 — отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног; 2 — и.п.; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене ногу; 2 — отвести колено в сторону; 3 — снова колено вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя скрестно, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 5.** И.п.: лежа на спине. 1 — согнутые в коленях ноги подтянуть к животу; 2 — не выпрямляя, положить их вправо на пол, коснуться бедром пола; 3 — то же, влево; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 6.** И.п.: упор стоя на коленях. 1 — поднять правую ногу назад-вверх, посмотреть на нее; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе.

Повторить 3—4 раза.

### Комплекс №10

**Упр. 1.** И.п.: о.с. правая рукаверху, левая вниз-назад. 1 — резким движением поменять положение рук; 2 — и.п. Руки прямые, голову не опускать. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. Выполняя упражнение, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 4.** И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — прогибаясь, отвести руки назад, коснуться пола как можно дальше от себя; 3—4 — и.п. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад; 3—4 — и.п. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2—3 — с помощью рук потянуться вверх; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: прыжки на двух ногах. 1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

### **Комплекс №11**

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки в «замок» за спиной. 1—3 — рывками отводить прямые руки назад; 4 — и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверх. 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и.п. При наклонах ноги не сгибать, руки отводить как можно дальше. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1—поднять согнутую в колене ногу; 2 — выпрямить; 3 — снова согнуть; 4 — и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя скрестно, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 4 — и.п. — вдох. То же, к другой ноге. То же, касаясь колена лбом. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—2 — выпрямить ноги; 3—4 — и.п. Можно делать на каждый счет, убыстряя темп. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на животе. 1 — поднять прямую ногу назад-вверх; 2 — завести ее за другую ногу, коснуться пола; 3 — поднять ногу вверх; 4 — и.п. То же, другой ногой. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3—4 раза (по десять прыжков в разные стороны).

### **Комплекс №12**

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки к плечам. 1—3 — круговое вращение в плечевом суставе; 4 — руки вниз. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. 1 — поворот вправо, коснуться левой рукой пола у правой ладони — выдох; 2 — и.п. — вдох. То же, в другую сторону. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 3.** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — левую ногу отставить в-сторону; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, отставляя ногу, менять положение рук: руки в стороны, вперед, вверх.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — приподняв таз, сгибая ноги в коленях, коснуться тазом пяток ног — выдох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 5.** И.п.: лежа на спине. 1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: о.с. 1 — правую руку за голову; 2 — левую руку за голову; 3 — правую руку вверх; 4 — левую руку вверх; 5—8 — обратное движение. Упражнение на координацию движения, делать его в различном темпе. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. Подпрыгивание с ноги на ногу, высоко поднимая колени и оттягивая носок. Повторить 4—5 раз по 10 прыжков.

### Комплекс №13

**Упр. 1.** И.п.: о.с. ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—3 — круги руками книзу; 4 — руки через стороны вниз. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2—3 — коснуться локтем пола; 4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе. 1—4 — поднимая прямые ноги, делать движение вверх-вниз («ножницы»). Затем вернуться в и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки тянуть. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: лежа на животе, руки на полу, согнуты в локтях, подбородок на руках. 1—2 — выпрямляя руки, прогнуться в спине, откинув голову назад; 3—4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1 — поднимая правую прямую ногу вверх, коснуться левой руки; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. Упражнение стараться делать прямыми ногами. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на спине. 1—2 — перекатиться вправо в положение лежа на животе; 3—4 — то же, в другую сторону. Ноги прямые, корпус не сгибать. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, чередуя с подскоками с ноги на ногу.

### Комплекс №14

**Упр. 1.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и.п. — вдох. При скрестном положении руки менять: сверху то одна, то другая. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—3 — руки за голову, одновременно пружинящий наклон вправо (влево); 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. 1 — согнутую ногу вперед, одновременно резкое движение рук назад; 2 — и.п. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: лежа на спине. 1—4 — поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать («велосипед»), после чего вернуться в и.п. Стараться делать ногами круговые движения. Упражнение делать в различном темпе, то убыстряя, то замедляя его. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на животе. 1—3 — сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

**Упр. 7.** Подпрыгивание на месте с ноги на ногу шагом польки.

### Комплекс №15

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1—3 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 2.** И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1—3 — резкие повороты вправо; 4 — поворот прямо — пауза. То же, в другую сторону. Ног с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 3.** И.п.: о.с. 1 — присесть, руки упор; 2 — толчком ноги выпрямить назад; 3 — толчком присед в упоре; 4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, упор сзади. 1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад — вдох; 3—4 — и.п.— выдох. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: сидя, упор сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх; 2 — согнуть в коленях; 3 — снова выпрямить; 4 — и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на животе, руки на полу, подбородок на руках. 1—2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать и не разводить. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 7.** Прыжки на двух ногах, ноги скрестно - врозь. Положение рук может быть разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны - вниз. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза (по десять прыжков).

### Комплекс №16

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 —поднять плечи вверх; 2 — и.п. То же, из и.п. руки на пояс. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: лежа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается колен. 1—2 — перекатиться на другой бок; 3—4 — обратное движение. Повторить несколько раз, выпрямиться. Повторить 2—3 раза.

**Упр. 3.** И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. 1—2 — встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3—4 — сесть — и.п. Повторить 6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, ноги согнуть, руки упор сзади. 1—4 — приподняв таз, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. После нескольких движений — и.п. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.

**Упр. 5.** И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс. 1 — согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести; 2 — и.п.; 3—4 — то же, с другой ноги. Присесть как можно ниже, голову не опускать. Выполняя упражнение, менять положение рук: руки в стороны, руки вверх. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 7.** Прыжки шагом гопак, чередуя с ходьбой.

### Комплекс №17

**Упр. 1.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — отводить руки назад до сведения лопаток — вдох; 2 — и.п.— выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1—2 — левую ногу назад, левую руку вперед; 3—4 — и.п. Сделать упражнение 3—4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.

**Упр. 3.** И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 — присесть, колени вперед; 2 — опуститься на колени; 3 — снова принять положение присед; 4 — и.п. Голову не опускать. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 — поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 — и.п.; 3—4 — то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.

**Упр. 7.** Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3—4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

### Комплекс №18

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1 — руки через сторону за голову; 2 — и.п. То же, с одновременным подниманием на носки. То же, из и.п. сидя. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: упор стоя на коленях. 1 — правую руку на левое плечо; 2 — коснуться локтем пола; 3—4 — обратное движение. То же, другой рукой. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 3.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1—2 — развести ноги в стороны как можно шире; 3—4 — и.п. Ноги прямые, носки оттянуты. Повторить 6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: лежа на спине. 1—2 — сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола; 3—4 — и.п. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: о.с. руки вверх. 1 — согнутую ногу вперед, руки назад; 2 — и.п. Повторить 3—4 раза одной ногой, затем другой.

**Упр. 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 — выпрямиться; 3—4 — то же, к другой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 3 раза.

**Упр. 7.** И.п.: о.с. 8 прыжков ноги вместе — ноги врозь, 8 — на правой, 8 — на левой и ходьба. Повторить 2—3 раза.

### Комплекс №19

**Упр. 1.** И.п.: лежа на спине, руки к плечам, локти в стороны. 1—2 — свести локти перед грудью; 3—4 — развести локти до касания ими пола, голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

**Упр. 2.** И.п.: лежа на боку. 1 — поднять вверх руку и ногу; 2 — и.п. Повторять движение несколько раз, затем повернуться на другой бок.

**Упр. 3.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 — развести колени как можно шире; 2 — поднять их вверх. То же, и.п. руки за головой, на поясе, за спиной. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 4.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — наклон вперед с хлопком между ног — выдох; 2 — и.п. — вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: о.с. 1—2 — присесть, колени врозь пошире, руки за голову; 3—4 — и.п. То же, руки за спину, вверх, на пояс, к плечам. Повторить 5—6 раз.



**Упр. 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину; 2 — и.п.; 3—4 — то же, в другую сторону. При поворотах ноги с места не сдвигать. Повторить 4 раза.

**Упр. 7.** Прыжки с поворотом на 90°. После восьми прыжков ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

### Комплекс №20

**Упр. 1.** И.п.: о.с. 1—2 — поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки, опустить их на лопатки, локти вверх. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: упор стоя на коленях. 1—2 — сесть вправо; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Голову не опускать, сохранять устойчивое положение. Повторить по 4 раза.

**Упр. 3.** И.п.: сидя скрестно, руки упор сзади. 1—выпрямить ноги; 2 — и.п. Голову не опускать, носки ног тянуть. Повторить 6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя, ноги врозь, носки тянуть, руки на затылке. 1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох; 3—4 — и.п.— вдох. То же, к другой ноге. То же, касаться лбом колена. Повторить по 3 раза.

**Упр. 5.** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед, 2 — махом отвести ногу назад; 3 — снова вперед; 4 — и.п. То же, другой ногой. Ноги прямые, носок оттянут, сохранять равновесие на опорной ноге. То же, руки за спиной, руки за головой. Повторить 6 раз.

**Упр. 6.** И.п.: ноги шире плеч. 1—2 — наклоняясь назад, сгибая колени, достать правой рукой правую голень ноги; 3—4 — и.п. То же, к другой ноге. Повторить по 4 раза.

**Упр. 7.** И.п.: прыжки ноги врозь-вместе с закрытыми Глазами. Повторить 3—4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

### Комплекс №21

**Упр. 1.** И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3—4 — опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить упражнение 6—8 раз.

**Упр. 2.** И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать. Повторить упражнение 6—8 раз.

**Упр. 3.** И.п.: то же. 1 — согнуть ноги вправо; 2 — встать на колени; 3 — снова сесть, ноги вправо; 4 — выпрямить ноги. То же, в другую сторону. Повторить упражнение 5—6 раз.

**Упр. 4.** И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1—2 — наклон вперед; 3—4 — и.п. Повторить 6—8 раз

**Упр. 5.** И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1—2 — ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3—4 — и.п. Выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них. Повторить 8—10 раз.

**Упр. 6.** И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего — пауза, затем движение повторить. Поворачивая корпус, голову держать все время прямо.

**Упр. 7.** И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3—4 — хлопок над головой; 5 — правую в сторону; 6 — левую в

сторону; 7—8 — хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движения. Делать в различном темпе. Повторить 10 раз.

### Комплекс №22

**Упр. 1.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 — поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 — опустить вниз, подбородок на грудь; 3 — повернуть голову вправо; 4 — голову влево. Повторить упражнение 5 раз.

**Упр. 2.** И.п.: сидя скрестно по кругу, взявшись за руки. 1—3 — рывком прямые руки назад; 4 — и.п. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить упражнение 4—5 раз.

**Упр. 3.** И.п.: то же. 1 — свести колени, одновременно руки вперед; 2 — развести колени как можно шире, руки в и.п. Повторить упражнение 8 раз.

**Упр. 4.** И.п.: то же. 1—2 — лечь на спину, одновременно выпрямляя ноги; 3—4 — вернуться в и.п. Руками не помогать. Повторить 5—6 раз.

**Упр. 5.** И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1 — поднять прямую ногу вверх; 2 — потянуть носок поднятой ноги на себя; 3 — оттянуть носок; 4 — и.п. То же, другой ногой. Выполнять упражнение прямыми ногами. Повторить 4—5 раз.

**Упр. 6.** И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, руки, согнутые в локтях, перед грудью. 1 — резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2—3 — выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4 — и.п. Повторить упражнение 5—6 раз.

**Упр. 7.** И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 — поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 — руки к плечам; 3 — руки упор сзади; 4 — руки к плечам. Упражнение на координацию движения можно делать, убыстряя темп. Повторить 10 раз.