**Комплекс утренней гимнастики**

**(сентябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами

вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №2

в старшей группе

**(сентябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть без предметов

1. «Солнышко»

И.П. – о.с.

1-2 – руки через стороны вверх

3-4 – и.п.

2. «Мельница»

И.П. – о.с.

1-4 – круговые движения руками назад

3. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – приподнять голову, подуть на стопы

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

1-3 – приподнять руки и ноги, движение руками и ногами

вверх-вниз

4 - и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях

1-2 – отклониться назад

3-4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №3

в старшей группе

**(октябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастическими палками

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.

1 – руки вверх

2 – палку на плечи

3 – руки вверх

4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

1-3 – круговые движения ногами вперед

4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – поочередное поднимание прямых ног

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже

1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами

вверх-вниз

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №4

в старшей группе

**(октябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружной стороне стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гимнастической палкой

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», палка в опущенных руках внизу.

1 – руки вверх, подняться на носки

2 – палку на плечи

3 – руки вверх, подняться на носки

4 – и.п.

2. «Приседание»

И.П. – стойка, палка перед грудью

1-3 – присед, палка вперед

4 – и.п.

3. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, палка перед грудью

1-3 – круговые движения ногами вперед

4 – и.п.

4. «Выше ногу»

И.П. – лежа на спине, руки вверх

1-4 – поочередное поднимание прямых ног, не касаясь пола.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и ноги

4 – и.п.

6. «Плавание»

И.П. – тоже

1-3 руки вытянуть вперед, ноги приподнять, движение ногами

вверх-вниз

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом

Комплекс утренней гимнастики №5

в старшей группе

**(ноябрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Подскоки (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

1-2 – полуприсед, руки вперед

3-4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

1-3 – приподнимание таза

4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо

сзади в левую руку

4 – и.п., кольцо в левой руке

5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

1-2 – сесть на пятки

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом

Комплекс утренней гимнастики №6

в старшей группе

**(ноябрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с кольцом

1. «Регулировщик»

И.П. – стойка, кольцо вниз

1 – руки вперед

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

2. «Присядем»

И.П. – стойка, кольцо перед грудью

1-3 – присед, руки вперед

4 – и.п.

3. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, руки за головой

1-3 – поднять ноги вверх, коснуться кольцом колен

4 – и.п.

4. «Мостик»

И.П. – лежа на спине, кольцо в руках на животе

1-3 – приподнимание таза с вытягиванием одной ноги вперед

4 – и.п.

5. «Передай кольцо»

И.П. – лежа на животе, руки в стороны, кольцо в правой руке

1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, передать кольцо

сзади в левую руку

4 – и.п., кольцо в левой руке

5-8 – тоже, передать кольцо сзади в правую руку

6. «Сядь красиво»

И.П. – стойка на коленях, кольцо на голове

1-2 – сесть на пятки

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Зимний период

Комплекс утренней гимнастики №7

в старшей группе

**(декабрь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под

коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

4. «Потянись»

И.П. – сед, ноги врозь, мяч в обеих руках на полу между ног

1-4 – прокатывая мяч руками вперед, наклониться и потянуться

5-8 – вернуться в и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

6. «Ножницы»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №8

в старшей группе

**(декабрь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием бедра (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Растем большие»

И.П. – стойка, мяч в правой руке

1 – руки в стороны

2 – подняться на носки, передать мяч над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

2. «Развиваем равновесие»

И.П. – тоже

1-3 – поднять согнутую в колене ногу, передать мяч под

коленом в левую руку

4 – стойка, мяч в левой руке

5-8 – тоже, передать мяч в правую руку

3. «Прокати мяч»

И.П. – упор сидя, мяч под правой стопой

1-4 – прокатывание мяча вперед-назад правой стопой

5-8 – тоже левой

4. «Уголок»

И.П. – упор лежа на локтях, мяч зажат стопами

1-3 – приподнять ноги

4 – и.п.

5. «Пистолет»

И.П. – лежа на спине, мяч в прямых руках вверху

1-3 – поочередное сгибание и разгибание приподнятых ног

4 – и.п.

6. «Ножницы»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом под подбородком

1-3 – приподнять ноги, движение ног вправо-влево

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №9

в старшей группе

**(январь 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Акробат»

И.П. – стойка, ленточка в опущенных руках

1-4 – перевести руки за спину

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,

сказать «ш-ш»

4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,

прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №10

в старшей группе

**(январь 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Ходьба змейкой (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с ленточками

1. «Качели»

И.П. – стойка, ленточки вниз

1-4 – взмах руками вперед-назад, слегка пружиня ногами

2. «Гуси»

И.П. – широкая стойка, ленточки вниз

1-3 – полунаклон вперед, ленточки назад-в стороны,

сказать «ш-ш»

4 – и.п.

3. «Короткие ножки и длинные»

И.П. – упор сидя

1 – согнуть ноги

2 – выпрямить ноги

3-4 – тоже

4. «Вверх и вниз»

И.П. – лежа на спине, ленточки вверх

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,

подтянуть согнутые ноги к себе

4 – и.п.

5. «Ласточка»

И.П. – лежа на животе, ленточки в руках в стороны

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки в стороны,

прямые ноги

4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №11

в старшей группе

**(февраль 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью

1-3 – мяч вверх, посмотреть на него

4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди

1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед

5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,

движения ногами вверх-вниз

4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью

1-2 – сесть на пятки

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №12

в старшей группе

**(февраль 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба врассыпную (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с массажным мячом

1. «Подними мяч»

И.П. – стойка, мяч перед грудью

1-3 – подняться на носки, мяч вверх

4 – и.п.

2. «Наклоны»

И.П. – сед, ноги врозь, руки на мяче, впереди

1-4 – прокатить мяч вперед, наклон вперед

5-8 – вернуться в и.п.

3. «Ножницы»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-3 – попеременное движение ногами вверх-вниз

4 – и.п.

4. «Плавание»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом вперед

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, и руки с мячом,

движения ногами вверх-вниз

4 – и.п.

5. «Высоко-низко»

И.П. – стойка на коленях, мяч перед грудью

1-2 – сесть рядом с пятками справа, мяч вперед

3-4 – вернуться в и.п.

5-8 – тоже слева

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Весенний период

Комплекс утренней гимнастики №13

в старшей группе

**(март 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба на наружных сторонах стопы (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх

3 – гантели в стороны

4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º, голова

на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №14

в старшей группе

**(март 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Ходьба с изменением направления (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег змейкой (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх, подняться на носки

3 – гантели вперед

4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, руки в стороны

1-3 – гантели к плечам, приподнять голову, плечи и

натянуть носки на себя, подуть на носки

4 – и.п.

5. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90º, голова

на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища,

руки и согнутые ноги в коленях

4 – и.п.

6. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

**(апрель 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мешочек над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Стульчик»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять согнутые ноги вверх

4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть, мешочек вверх

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,

прямые ноги вверх

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**(апрель 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с мешочками

1. «Передай мешочек»

И.П. – стойка, мешочек в правой руке

1 – руки в стороны

2 – передать мешочек над головой в левую руку

3 – руки в стороны

4 – стойка, мешочек в левой руке

5-8 – передача мешочка в правую руку

2. «Уголок»

И.П. – лежа на спине, мешочек вверх

1-3 – приподнять прямые ноги вверх

4 – и.п.

3. «Ванька-встанька»

И.П. – то же

1-3 – махом рук и ног сесть по-турецки,

мешочек перед грудью

4 – и.п.

4. «Кораблик»

И.П. – лежа на животе, мешочек на шее

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,

прямые ноги вверх

4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, мешочек на голове

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

Комплекс утренней гимнастики №17

в старшей группе

**(май 1-2 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на пятках (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – обруч вверх, посмотреть на него

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**(май 3-4 неделя)**

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба приставными шагами правым-левым боком (40 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в колонну по два

Основная часть с обручем

1. «Посмотри в окно»

И.П. – стойка, обруч внизу в обеих руках

1 – обруч вперед

2 – подняться на носки, обруч вверх

3 – обруч вперед

4 – и.п.

2. «Приседания»

И.П. – стойка, обруч на плечах сзади

1-3 – присед

4 – и.п.

3. «Обруч на колени»

И.П. – лежа на спине, обруч вверх

1 – поднять прямые ноги вверх

2 – согнуть ноги, положить обруч на ноги

3 – выпрямить ноги, обруч на пол

4 – и.п.

4. «Покажи обруч»

И.П. – лежа на животе, обруч в согнутых руках

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки вперед,

ноги вверх, врозь

4 – и.п.

5. «Ходьба по обручу»

И.П. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок

1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо

5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (20 сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.