2021 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41«Рябинушка»

[КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ]

КАРТОТЕКА

[СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 6 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:
Яковлева Сабина Юрьевна, учитель
(физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внимание, наблюдательность. Все это создает условия для осознанного качественного выполнения упражнений, в большей мере самостоятельно, по словесному указанию взрослого. Во вводной части виды ходьбы и бега разнообразны — по диагонали, «змейкой», со сменой направления. Взрослый использует, в основном, словесные указания, поскольку подбор упражнений практически такой же, как и для старшего возраста, но с некоторыми усложнениями. Взрослый может обратить внимание детей на дыхание: «Раз, два, три — выдох».

При разучивании наиболее сложных упражнений взрослый сочетает объяснение с демонстрацией упражнения (самостоятельно или с помощью одного из детей). старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - I

Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища.
1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки;
3-4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. И. п. — о. с., руки на поясе.
1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;
3-4 — выпрямиться, и. п. (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами нос ков ног;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — и. п. (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;
2 — и. п.;
3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

5. И. п. — о. с., руки на поясе.
1-8 — Прыжки на двух ногах на месте.

Игра «Совушка».

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., руки согнуты к плечам.
1-4 — круговые движения руками вперед;
5-8 — то же назад (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.
1 — шаг вправо;
2 — наклониться вправо;
3 —выпрямиться;
4 — и. п. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — и. п. То же в левой ноге (4-5 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.
1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги;
3-4 — и. п. (6 раз).

5. И. п. — о. с., руки в стороны.
1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;
2 — и. п.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — о. с., палка внизу хватом на ширине плеч.
1 — палку вверх;
2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;
3 — палку вверх;
4 — и. п. (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
1 — палку вверх;
2 — присесть, палку вынести вперед;
3 — встать, палку вверх;
4 — и. п. (6 раз).

3. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.
1 — палку вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться пола;
3 — палку вверх;
4 — и. п. (6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.
1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;
3-4 — и. п. (6-8 раз).

5. И. п. — о. с., палка хватом на ширине плеч внизу.
1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 — прыжком в и. п.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II

Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную дистанцию 10м).

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. — о. с., палка хватом на ширине плеч внизу.
1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;
2 — и. п. То же левой ногой (6-7 раз).

2. И. п. — о. с., палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.
1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;
4 — и. п. (5-6 раз).

3. И. п. — о. с., палка хватом шире плеч внизу.
1 —руки вперед;
2 — выпад вправо, палку вправо;
3 — ногу приставить, палку вперед;
4 — и. п. (6 раз). То же влево.

4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.
1 — поворот вправо;
2 — и. п. То же влево.

5. И. п. — лежа на спине, палка за головой, руки прямые.
1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;
3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

6. И. п. — о. с., палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.
1 — прыжком ноги врозь;
2 — прыжком ноги вместе; так 8 прыжков.

Игра «Затейники».

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I

Игра «Угадай, чей голосок»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. — о. с., мяч в обеих руках внизу.
1 — поднять мяч вверх;
2 — опустить мяч за голову;
3 — поднять мяч вверх;
4 — и. п. (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном
темпе (8-10 раз).

3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди.
Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

5. И. п. — о. с., мяч внизу.
1-2 — присесть, мяч вынести вперед;
3-4 — и. п. (6 раз).

Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II

Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. — о. с., мяч внизу.
1 — поднять мяч вперед;
2 — мяч вверх;
3 — мяч вперед;
4 — и. п. (6-8 раз).

2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.
1 — наклониться вперед к правой ноге;
2-3 — прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;
4 — и. п. (6-7 раз).

3. И. п. — о. с., мяч в согнутых руках у груди.
1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;
3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу.
1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево (по 3 раза).

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).

Игра «Удочка».

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с гантелями

1. И. п.— о. с., гантели внизу.
1 — руки вперед;
2 — руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — и. п. (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, гантели внизу, руки прямые.
1-2 — поворот вправо (влево), гантели в стороны, руки прямые;
3-4 — вернуться в и. п. (6-8 раз).

3. И. п. — о. с., гантели у груди, руки согнуты.
1-2 —присесть, гантели вынести вперед;
3-4 — и. п. (8 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, гантели у груди, руки согнуты.
1-2 — наклониться вперед, коснуться гантелями пола;
3-4 — выпрямиться, вернуться в и. п. (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.
1— согнуть ноги в коленях, коснуться гантелями колен;
2— вернуться в и. п. (6 раз).

6. И. п. — о. с., гантели внизу.
1 — прыжком ноги врозь, гантели в стороны;
2 — прыжком ноги вместе, вернуться в и. п.

Ходьба в колонне по одному, гантели в руках, над головой.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с гантелями

1. И. п. — о. с., гантели внизу.
1 — руки в стороны;
2 — поднять гантели вверх, скрестить;
3 — руки в стороны;
4 — и. п. (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, гантели внизу.
1 — гантели вверх;
2 — присесть, гантели вынести вперед;
3 — встать, гантели вверх;
4 — и. п. (6 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, гантели в согнутых руках у плеч.
1 — гантели в стороны;
2 — наклониться, коснуться гантелями пола у носков ног;
3 — выпрямиться, гантели в стороны;
4 — и. п. (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, гантели в согнутых руках у плеч.
1 — поворот вправо (влево), гантели отвести вправо;
2 — и. п. (6-8 раз).

5. И. п. — о. с., гантели внизу.
1 — прыжком ноги врозь, гантели в стороны;
2 — и. п.

Ходьба в колонне по одному, гантели в руках над головой.

Комплекс утренней гимнастики – январь - I

Ходьба и бег в обе стороны в колонне по одному, по двое.

Упражнения с косичкой

1. И. п. — о. с., косичка в обеих руках хватом сверху.
1 — поднимаясь на носки, поднять косичку вверх;
2 — опустить веревку, вернуться в и. п.

2. И. п. — о. с. лицом в круг, косичка в обеих руках хватом сверху.
1-2 — присесть, косичку вынести вперед;
3-4 — и. п. (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу хватом сверху.
1 — поднять косичку вверх;
2 — наклон вперед-вниз, коснуться пола;
3 — выпрямиться, косичку вверх;
4 — и. п. (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом сверху на уровне пояса.
1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена;
2 — опустить ногу, вернуться в и. п. (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на животе, косичка в согнутых руках хватом сверху.
1 — прогнуться, косичку вперед;
2 — и. п. (6-7раз).

6. И. п. — косичка на полу, стоя боком к косичке, руки вдоль туловища.
Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу.

Игра «Совушка».

Комплекс утренней гимнастики – январь - II

Игра «Фигуры».

Упражнения с косичкой

1. И. п. — о. с., косичка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.
1 — поднять косичку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок;
2 — и. п. (8 раз).

2. И. п. — о. с., косичка в обеих руках хватом сверху.
1 — поднять косичку вверх;
2 — наклониться, положить косичку у носков ног;
3 — веревку вверх;
4 — и. п. (6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, спиной к косичке, руки на поясе.
1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой косички;
2 — вернуться в и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. — сидя, косичка в руках на коленях.
1 — поднять прямые ноги (угол), руки вперед;
2 —и. п. (6-8 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за косичку
1 — выпрямить руки вперед;
2 — и. п. (6 раз).

6. И. п. — стоя перед косичкой, руки свободно вдоль туловища.
Прыжки через косичку вперед-назад.

Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - I

Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с. Инструктор произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

1. И. п. — о. с., мяч в левой руке.
1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;
3-4 — опустить руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — вернуться в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

3. И. п. — о. с., мяч в правой руке внизу.
1 — руки в стороны;
2 — присесть, мяч переложить в левую руку;
3 — встать, руки в стороны;
4 — вернуться в и. п. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.
1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
1 — поднимание туловища в сед, мяч вверх;
2 — вернуться в и. п. (8 раз).

Комплекс утренней гимнастики – февраль - II

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1— руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;
2 — и. п., мяч в левой руке;
3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1-4 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя рука ми. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;
2 — выпрямиться;
3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;
4 — и. п. (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

Игра «Затейники».

Комплекс утренней гимнастики – март - I

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

1. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
1-2 —руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3-4 —опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.
1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;
2 — выпрямиться, руки на пояс;
3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и. п.,
4 — переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. — о. с., кубик в обеих руках внизу.
1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые;
2 — вернуться в и. п. (6 раз).

5. И. п. — о. с. перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;
2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;
3 — руки вперед;
4 — опустить руки в и. п. (8 раз).

Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс утренней гимнастики – март - II

Игра малой подвижности «Эхо».

Упражнения с кубиками

1. И. п. — о. с., кубики внизу.
1 — кубики в стороны;
2— кубики вверх;
3 — кубики в стороны;
4 — и. п. (6-7 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубики внизу.
1 — кубики вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться кубиками пола;
3 — выпрямиться, кубики вверх;
4 — и. п. (5-6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубики внизу.
1— поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги;
2 — выпрямиться;
3 — поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги;
4 — выпрямиться;
5 — поворот вправо, взять кубик правой рукой;
6 — выпрямиться;
7 — поворот влево, взять кубик левой рукой;
8 — и. п. (по 3 раза).

4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.
1-2 — поднять прямые ноги, не уронив кубика;
3-4 — и. п. (6-7 раз).

5. И. п. — о. с., кубик на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2-3 раза).

Игра «Угадай, чей голосок».

Комплекс утренней гимнастики – апрель - I

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

1. И. п. — о. с., обруч вертикально хватом рук с боков.
1 — обруч вперед;
2 — обруч вверх, руки прямые;
3 — обруч вперед;
4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.
1 — поворот туловища вправо;
2 — и. п.;
3-4 — то же влево (6 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
1 — обруч вверх, посмотреть;
2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально;
3 — обруч вверх;
4 — и. п. То же к правой ноге (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;
3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. И. п. — о. с. в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;
8 — прыжок из обруча. Повернуться к обручу.
1-7 — прыжки перед обручем;
8 — прыжок в обруч.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - II

Игра «Затейники».

Упражнения с обручем

1. И. п. — о. с., обруч в правой руке.
1-3 — махом правой рукой вперед-назад;
4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

2.И. п. — о. с., обруч вертикально, хват с боков.
1— отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;
2— и. п.;
3-4 — то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.
1 — обруч вверх;
2 — присесть;
3 — встать, обруч вверх;
4 — и. п. (6-7 раз).

5. И. п. — о. с., обруч в правой руке хватом сверху.
1 —выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;
2 — и. п., быстрым движением переложить обруч в левую руку;
3-4 — то же влево (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков;
1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять;
3-4 — и. п. (6-7 раз).

7. И. п. — о. с., руки вдоль туловища, обруч на полу.
1 — повернуться к обручу правым боком;
2-8 — прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – май - I

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища.
1 — шаг вправо, руки в стороны;
2 — руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — и. п. То же влево (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);
2 — вернуться в и. п. (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — и. п. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

4. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.
1 — поднять прямые ноги вверх-вперед (угол);
2 — и. п. (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе.
1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;
2 — и. п.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики – май - II

Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., руки вдоль туловища.
1 — поднять руки в стороны;
2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.
3 — руки в стороны;
4 — и. п. (8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;
3 — встать, руки в стороны;
4 — и. п. (6-8 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.
1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;
2 — и. п. То же влево (6 раз).

4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.
1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;
3-4 — вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.
1-2 — прогнуться, руки вынести вперед;
3-4 — вернуться в и. п. (6-8 раз).

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.