***Картотека утренней гимнастики***

***в подготовительной к школе группе на 2020 -2021 учебный год***

***Рашидова. К.К***

# *Сентябрь*

**Комплекс №1 Упражнения без предметов.**

1.**«Наклоны»**

И. п. – о. с. наклон головы вперед назад 8 раз.

2.**«Хлопок вверху»**

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 - опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (8 раз).

3.**«Повороты»**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

4.**«Приседание»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - Присесть, вынести руки вперед; 2 - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

5**.«Наклоны»**

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1 - Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2 - выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).

6.**«Сест»**

И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в исходное положение (8 раз).

7.**«Уголок»**

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

8.**«Прыжки»**

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.

# Комплекс № 2 Упражнения с мячом

1.**«Мяч вверх»**

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 — вернуться в исходное положение (8 раз).

2.**«Приседание»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

3.**«Наклон»**

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 — вернуться в исходное положение (8раз).

4.**«Подкидывание мяча»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. 20 раз подряд

5.**«Ловля после отскока»**

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить мяч, поймать двумя руками после отскока.

6.«**Лодочка»**

И. п. — лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. 1-3 - поднять руки вверх, посмотреть на мяч; 4 — и. п. 8 раз

**7.«Наклон сидя»**

И. п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить мяч вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить мяч назад.

8.**«Прыжки»**

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. 8 раз

9.**«Кружение»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Кружение вправо и влево 4 раза

***Октябрь***

# Комплекс № 1 Упражнения с гимнастической палкой

**1.«Палка вверх»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (8 раз).

2**.«Палка вверх, отставить носок»**

И. п. — о. с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и. п. 8 раз

3**.«Приседание»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение(8 раз).

4.**«Наклон»**

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

**5.«Качели»**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо: 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).

6**.«Массаж»**

И. п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой. 8 раз 7.**«Прыжки»**

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8,затем небольшая пауза, повторить упражнение.

# Комплекс № 2 Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;4 — исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Ноябрь***

# Комплекс № 1Упражнения с малым мячом

1. 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 воспитатель 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.
2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).
3. 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 исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).
5. 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).
6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).
7. Игра «Совушка».

# Комплекс № 2 Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны;2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз)
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. 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 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).
5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

***Декабрь***

# Комплекс № 1 Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.
2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 — исходное положение

(6-8 раз).

1. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.
2. Ходьба в колонне по одному.

# Комплекс № 2 Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 - наклониться вправо;3 —выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево

(6 раз).

1. 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 — исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).
2. 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 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
4. Ходьба в колонне по одному.

***Январь***

# Комплекс № 1 Упражнения с флажками

1. 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.
2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять флажки вверх, скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — флажки в стороны;2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

# Комплекс № 2 Упражнения в парах

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен

— ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

1. И. п.— основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
2. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40);3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
2. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

***Февраль***

# Комплекс № 1 Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.
2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно;4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно;б — исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 — вернуться в исходное положение

(6 раз).

1. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 — шаг правой ногой вперед через палку; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой ногой назад через палку; 4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поднять палку вверх;2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. Игра «Угадай, кто позвал».

# Комплекс № 2 Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И. п.— основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;4 — руки вниз (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по три раза).
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыгни-—повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
7. Игра «Эхо».

***Март***

# Комплекс № 1 Упражнения с кубиком

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию(8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.
2. 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).
3. 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).
4. 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 исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево(по 3 раза).
5. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).
7. 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 исходное положение (8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

# Комплекс № 2 Упражнения в парах

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.
2. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).
5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение

(6 раз).

1. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.
2. Игра «Летает — не летает».

***Апрель***

# Комплекс № 1 Упражнения с малым мячом

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.
2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед;2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).
6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
7. Ходьба в колонне по одному.

# Комплекс № 2 Упражнения в парах

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).
2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - то же. 1 — один приседает, а второй держит его за руки; 2 — встать; 3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).
4. И. п. — то же. 1-2 — поворот туловища направо; 3-4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).
5. И. п. — то же. 1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена(по 4 раза).
6. И. п. — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги(рис. 42); 3-4 — исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

**Май**

# Комплекс № 1 Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.
2. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону;2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает — не летает».

# Комплекс № 2 Упражнения без предметов

1. Игра «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.
2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (67раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.