

УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Руки за голову и вверх»

**И. п. - узкая стойка
ноги врозь.**

1 - руки за голову;

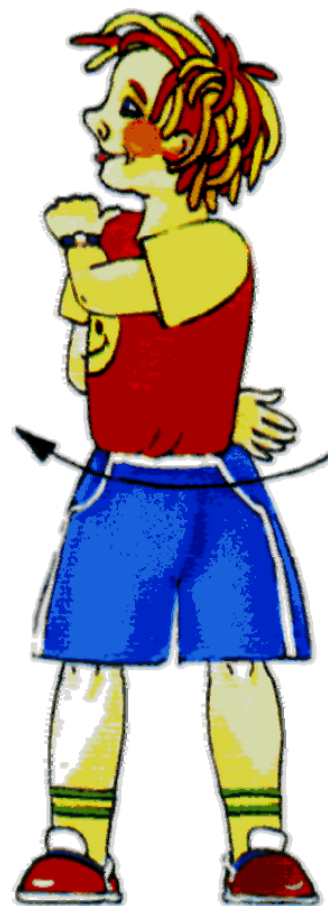
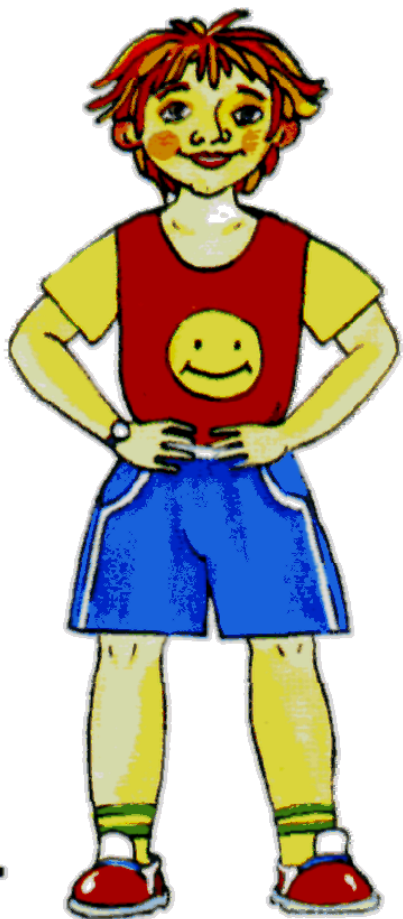
2 - руки вверх;

3 - руки за голову;

4 - и. п.

(6-8 раз).

И . П.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Повороты»

**И. п. - стойка ноги врозь,
руки на пояс.**

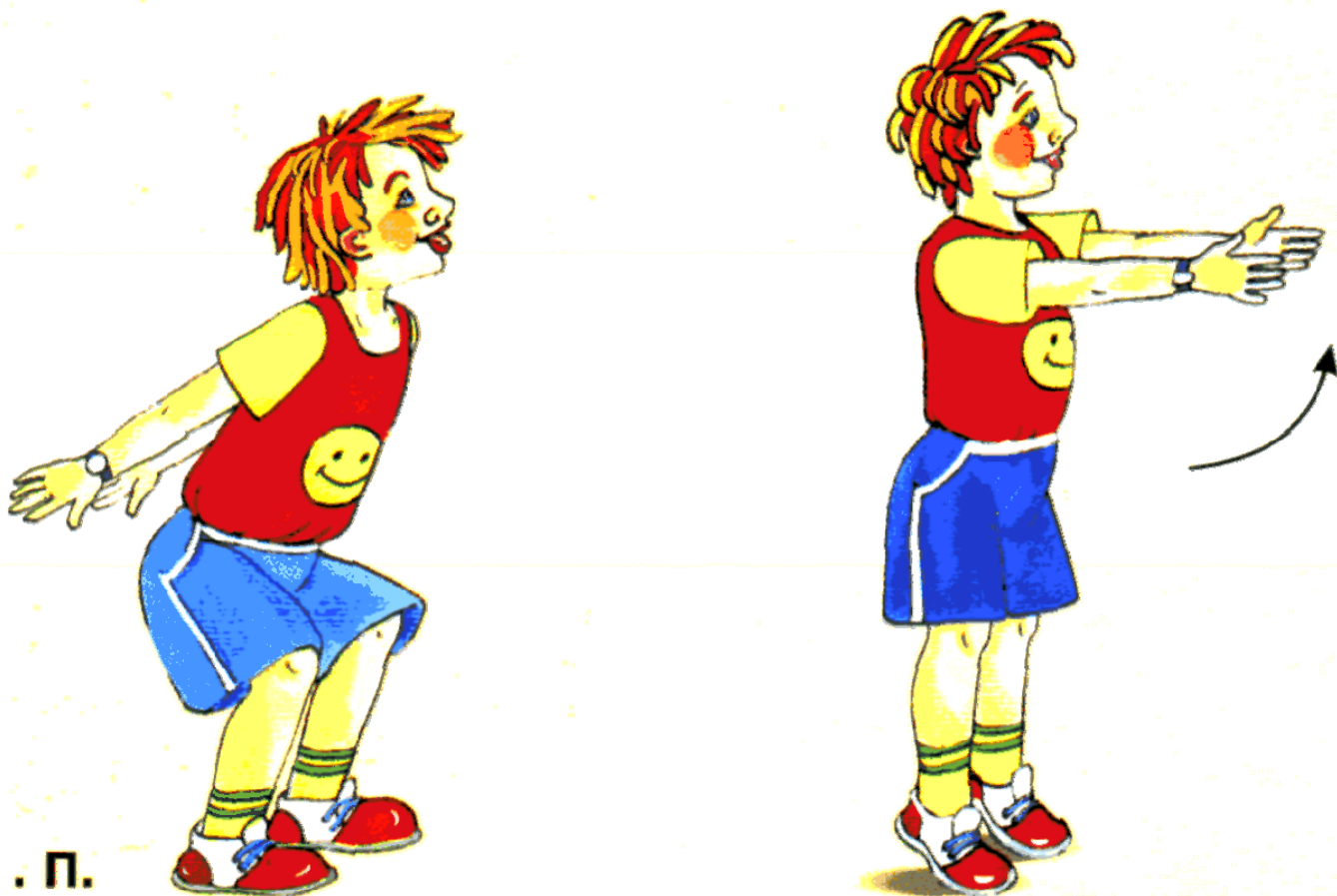
**1 – поворот туловища
направо, левую руку
положить на правое плечо,
правую – за спину;**

2 – и. п.;

**3 - 4 – то же в другую
сторону.**

(5-6 раз).

и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

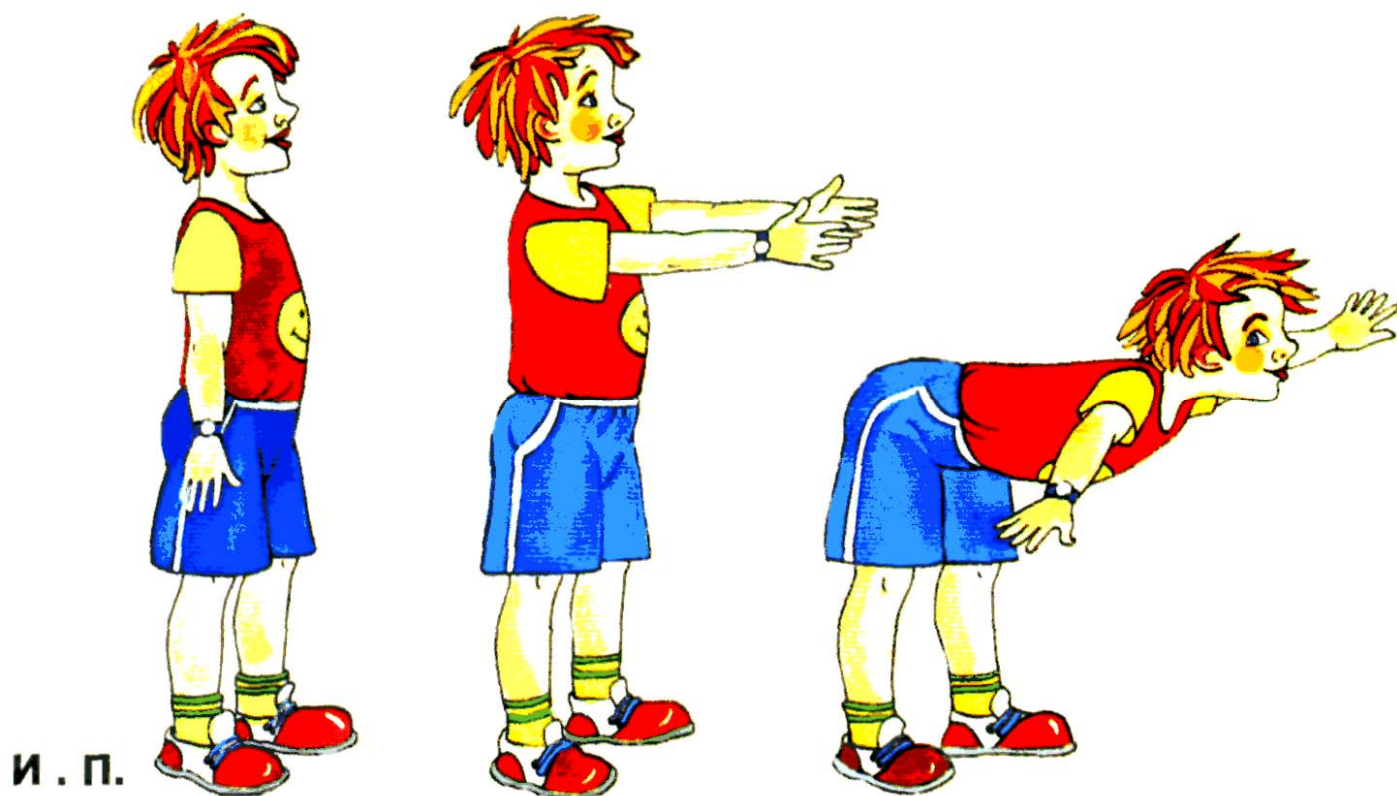
«Полуприсед»

И. п.- полуприсед с полу-
наклоном, руки назад
(«старт пловца»).

1 – встать на носки,
руки вперед;

2- и. п.

(6-8 раз).



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Наклоны прогнувшись»

И. п. -стойка ноги врозь.

1 – руки вперед;

2 – наклон прогнувшись,

руки в стороны;

3 – выпрямиться, руки

вперед;

4 – и. п.

(6-8 раз)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Нога в сторону»

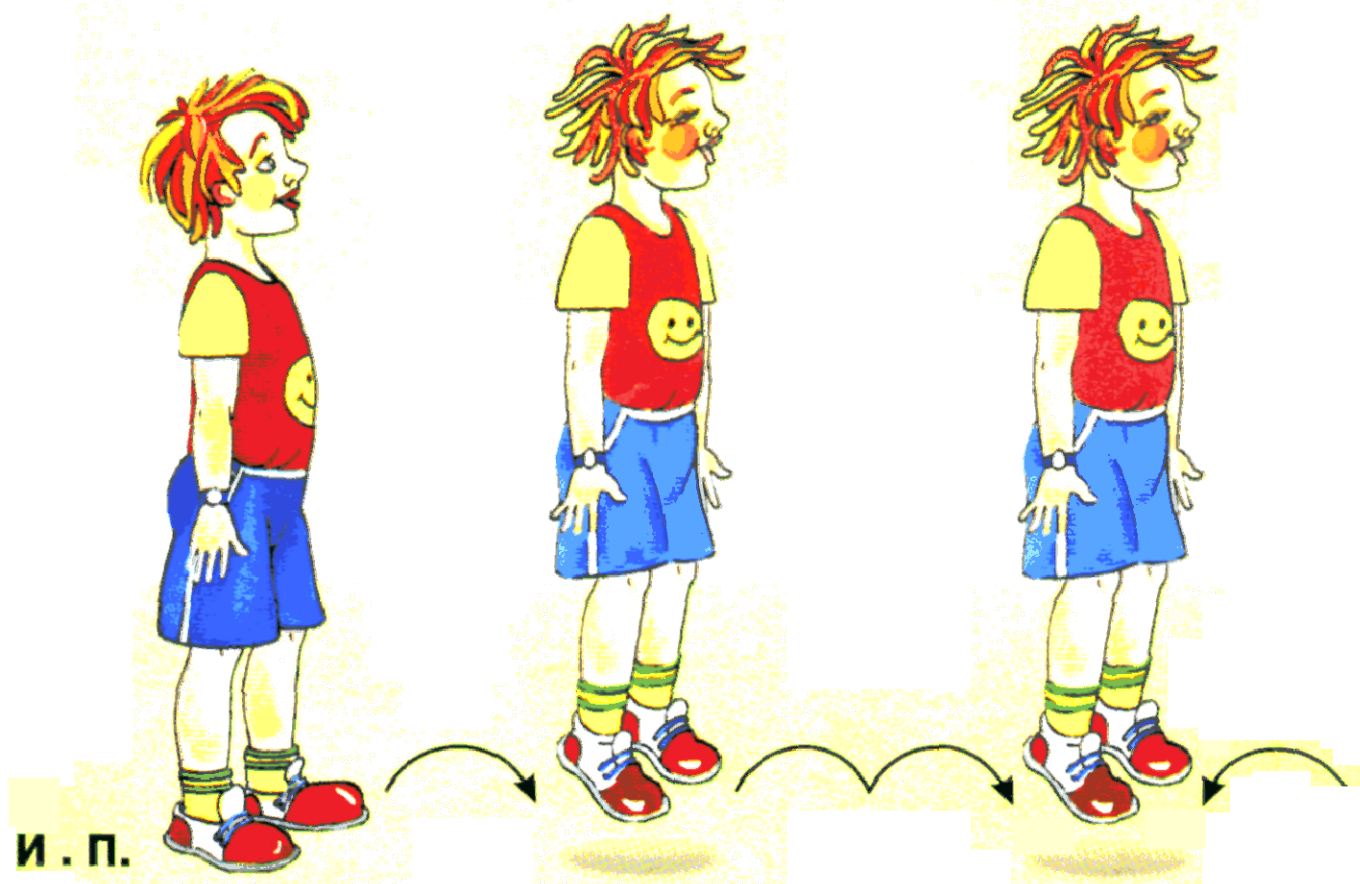
И. п. – о. с., руки на пояс.

**1 – правую в сторону –
книзу, носок оттянуть;**

2 – и. п.;

3 – 4 - то же другой ногой.

(5-6 раз).



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«4 прыжка вперед, 4 – назад»

И. п. – узкая стойка ноги врозь.

1- 4 – четыре коротких прыжка на двух ногах с продвижением вперед;

5-8 – с продвижением назад.

(4- 6 раз, чередуя с ходьбой на месте на 8 счетов)



И . П.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Переложит кубик над головой»

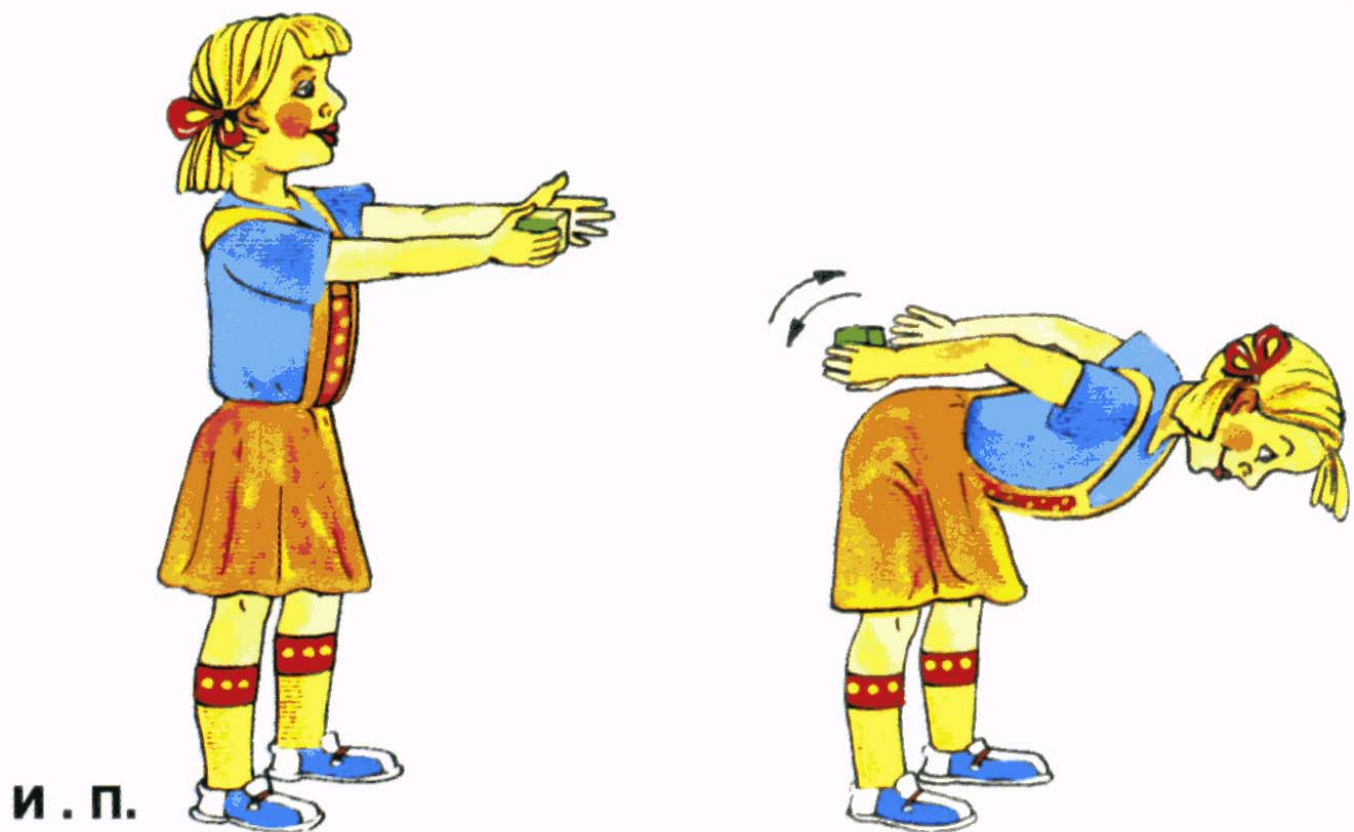
И. п. — узкая стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1—2 — руки дугами через стороны вверх, переложить кубик в другую руку;

3—4 — руки дугами через стороны вниз;

5—8 — то же в другом направлении.

(3—4 раза.)



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Переложи кубик за спиной»

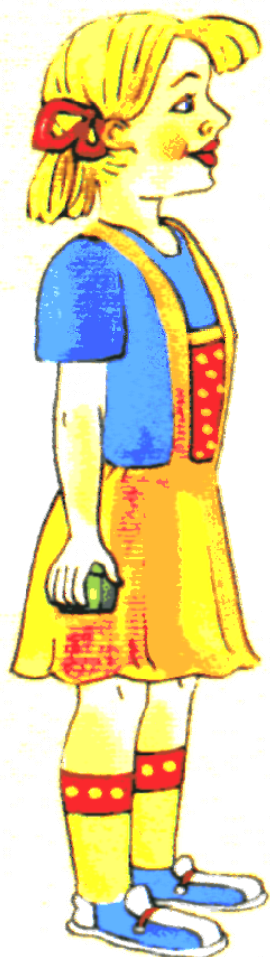
И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед, кубик в правой руке.

1—2 — наклон вперед прямым туловищем, руки назад, переложить кубик в другую руку;

3—4 — выпрямиться; руки вперед;

5—8 — то же в другом направлении.

(3—4 раза.)



И . П.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Переложи кубик под коленом»

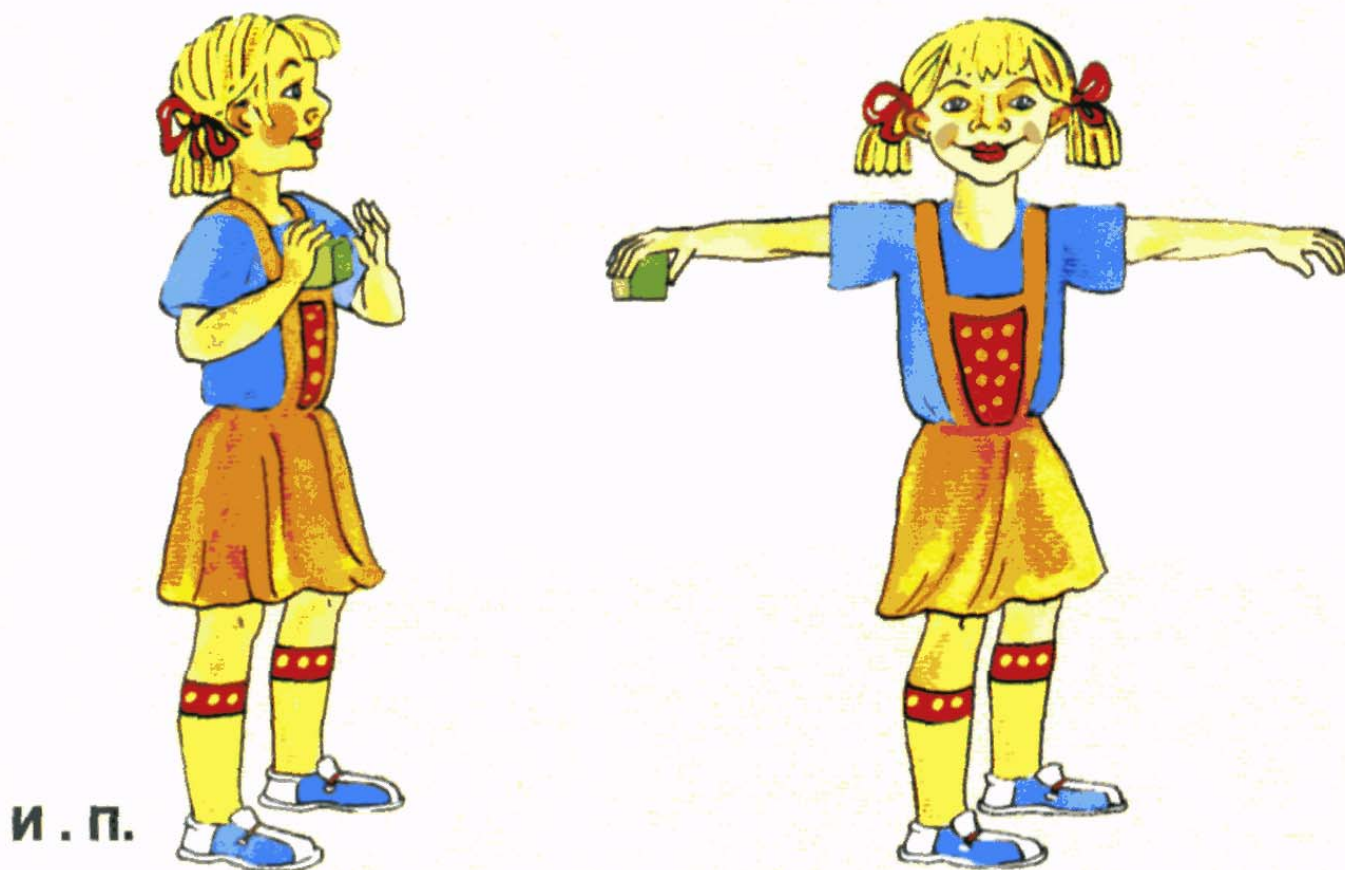
И. п. — о. с., кубик в правой руке.

1—2 — согнуть правую ногу вперед, носок оттянуть, переложить под ногой кубик в другую руку;

3—4 — выпрямить ногу (основная стойка, кубик в левой руке);

5—8 — то же в другом направлении.

(4—5 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Посмотри на кубик»

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, кубик в правой руке.

1—2 — поворот туловища направо, руки выпрямить в стороны;

3—4 — и. п., переложить кубик в другую руку;

5—8 — то же в другую сторону.

(4—5 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 5

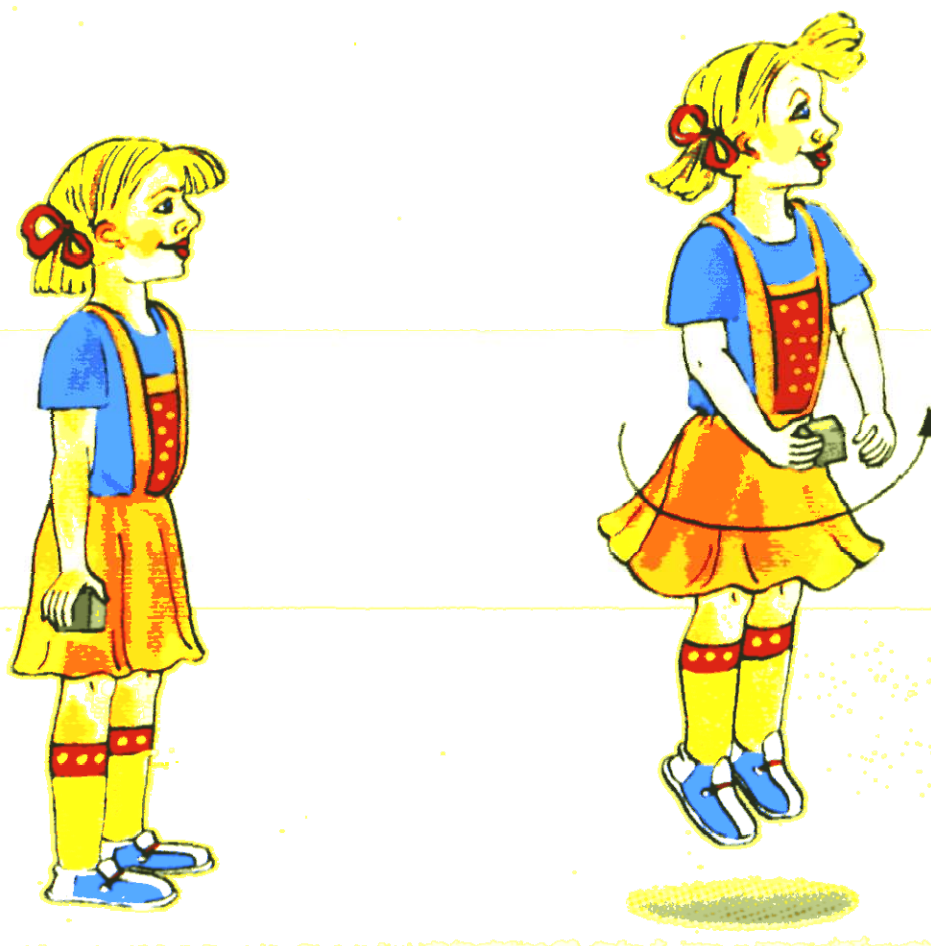
«Веселые ножки»

И. п. — упор сидя, кубик у правой стопы.

1—2 — поднять правую ногу, носок оттянуть, перенести через кубик, опустить (кубик между стопами);

3—4 — то же другой ногой (кубик у левой стопы);

**5—8 — в другую сторону.
(4—5 раз.)**



И. п.

УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Подскоки с передачей кубика»

И. п. — узкая стойка ноги врозь, кубик в любой руке. Подскоки на месте на двух ногах с перекладыванием кубика из руки в руку вокруг туловища.

(2—3 раза по 20 прыжков, чередуя их с ходьбой около или вокруг кубика, положенного на пол.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Руки к плечам»

И. п. — о. с.

**1—2 — встать на носки,
согнуть руки в стороны;**

3—4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 2

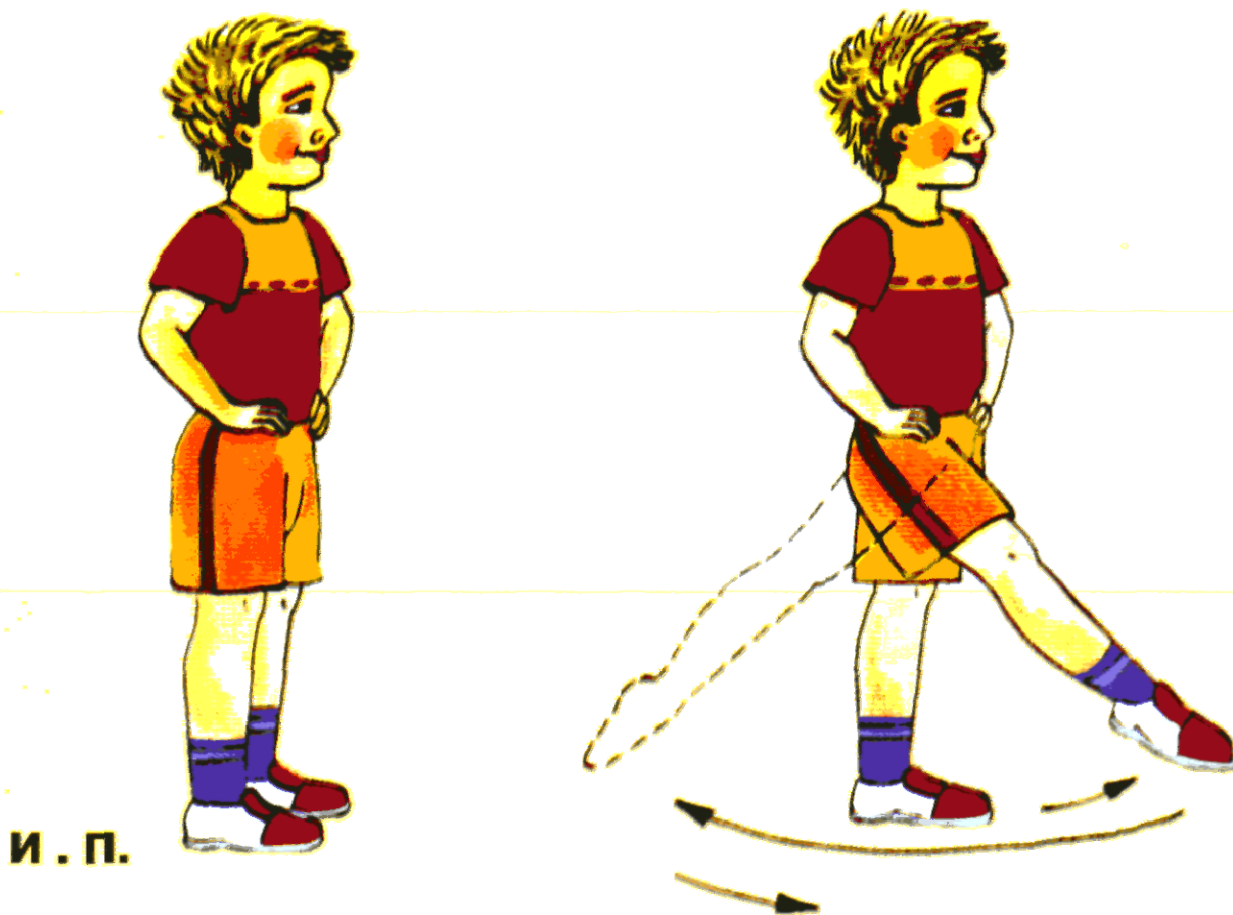
«Наклоны сидя»

**И. п. — сед ноги врозь,
руки на пояс.**

**1—2 — носки поднять,
наклон вперед, кистью
руки коснуться
одноименной стопы;**

3—4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 3

**«Движения ногой
вперед-назад»**

И. п. — о. с., руки на пояс

**1 — правую ногу вперед-
книзу, носок оттянуть;**

**2 — правую ногу назад-
книзу;**

**3 — правую ногу вперед-
книзу;**

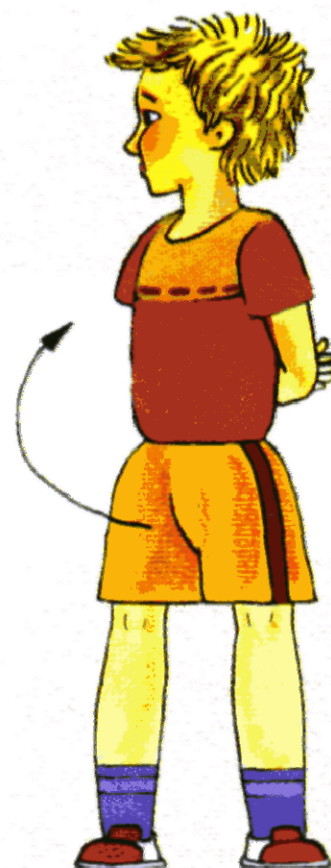
4 — и. п.;

**5—8 — то же другой
ногой.**

(По 3—4 раза каждой



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Поворот — руки за спину»

И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны;

1—2 — поворот туловища направо, руки за спину;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же в другую сторону.

и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Сесть и встать»

И. п. — сед на пятках.

**1—2 — стойка на коленях,
руки вверх (посмотреть
на руки);**

3—4 — и. п.

(6—8 раз.)



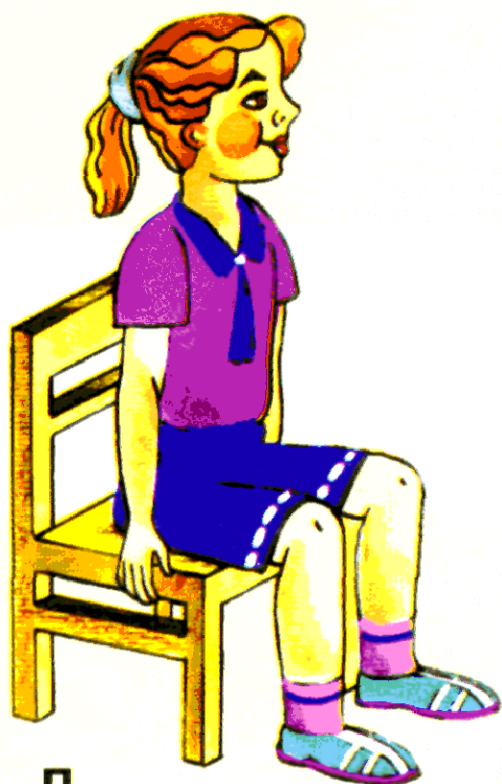
УПРАЖНЕНИЕ № 6

**«Подскоки с поворотом
вокруг себя»**

**И. п. — о. с. или узкая
стойка ноги врозь.**

**Подскоки на месте на двух
ногах с поворотом вокруг
себя.**

**(2—3 раза: 10 прыжков с
поворотом направо, на 10
счетов ходьба на месте, то
же в другую сторону.)**



и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Посмотри на кулачок»

И. п. — сед ноги врозь,
руки вниз, кисть свободна.

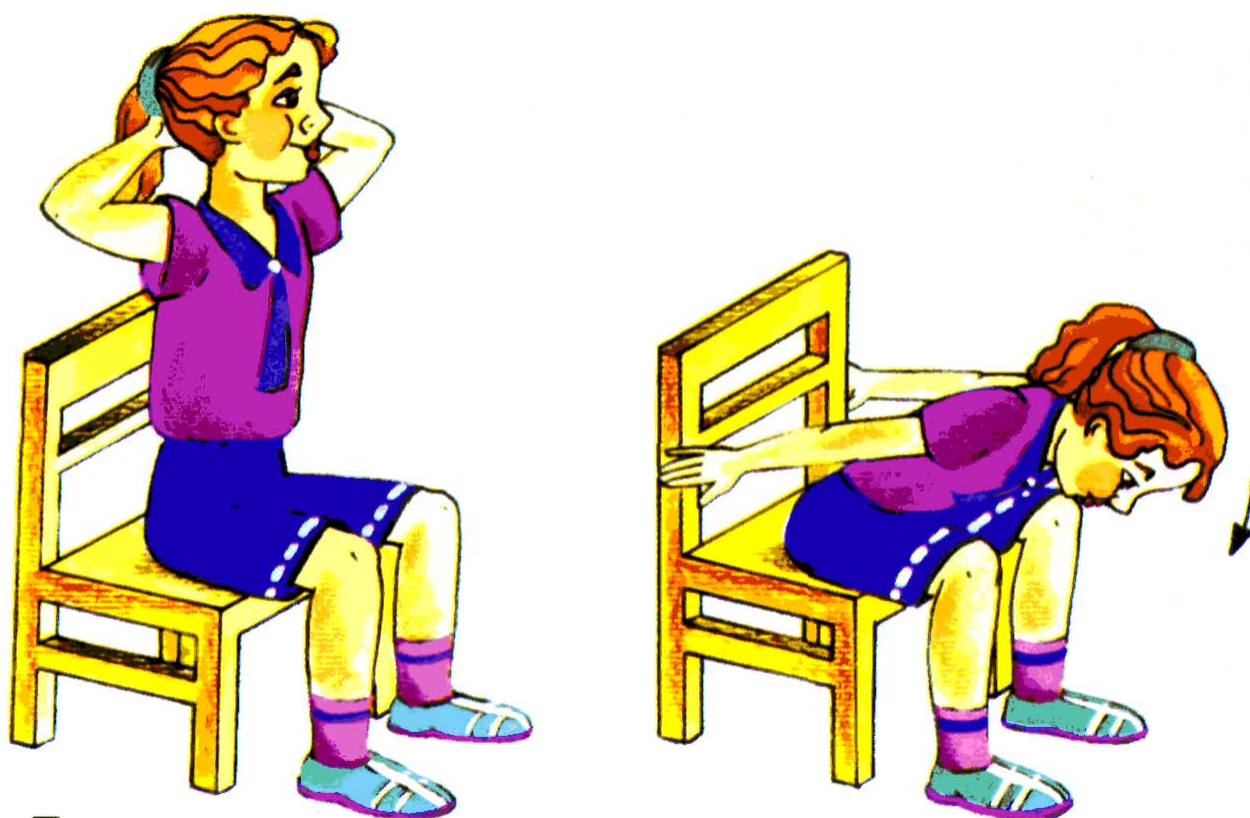
1—2 — руки в стороны
(кисти в кулаки) с
поворотом головы

направо;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же в другую
сторону.

(3—4 раза.)



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

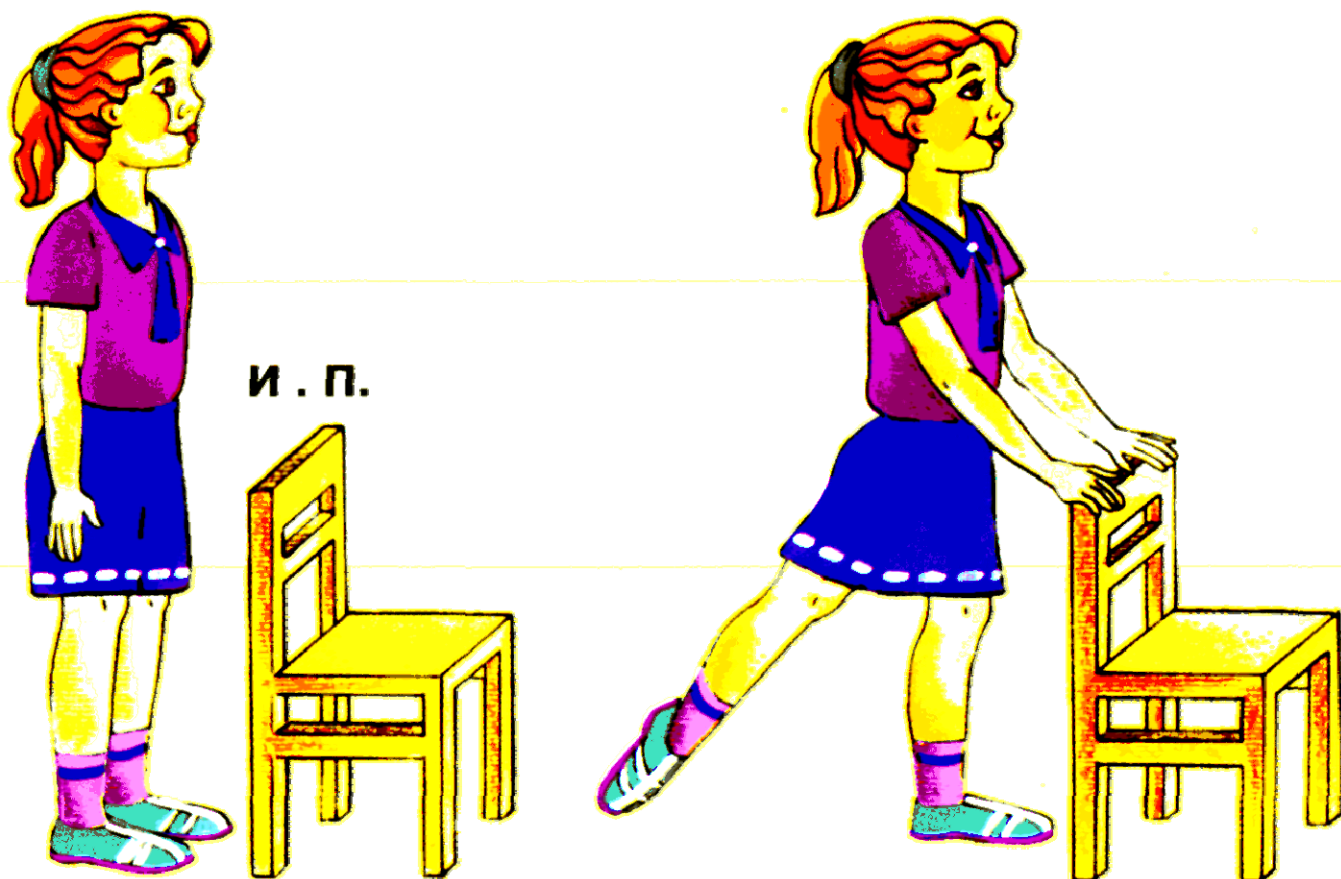
«Посмотри вниз»

**И. п. — сед ноги врозь,
руки за голову.**

**1—2 — наклон, руки
разогнуть назад
(коснуться кистями
спинки стула);**

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 3

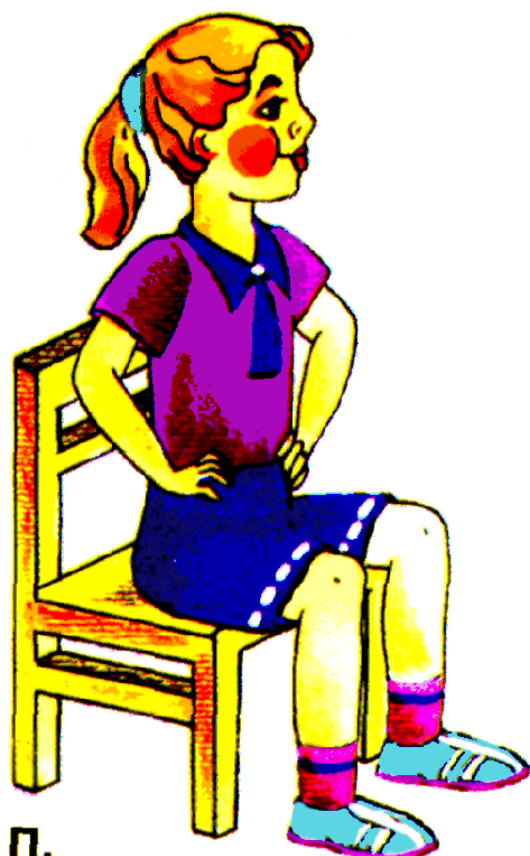
«Нога назад-книзу»

И. п. — стоя (о. с.) на расстоянии шага лицом к спинке стула.

1—2 — левую ногу назад-книзу, носок оттянуть, руками коснуться спинки стула;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же другой ногой.



И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Повороты»

**И. п. — сед ноги врозь,
руки на пояс.**

**1—2 — поворот туловища
направо, правую руку
выпрямить и коснуться
спинки стула;**

3—4 — и. п.;

**5—8 — то же в другую
сторону.**

(5—6 раз.)

И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

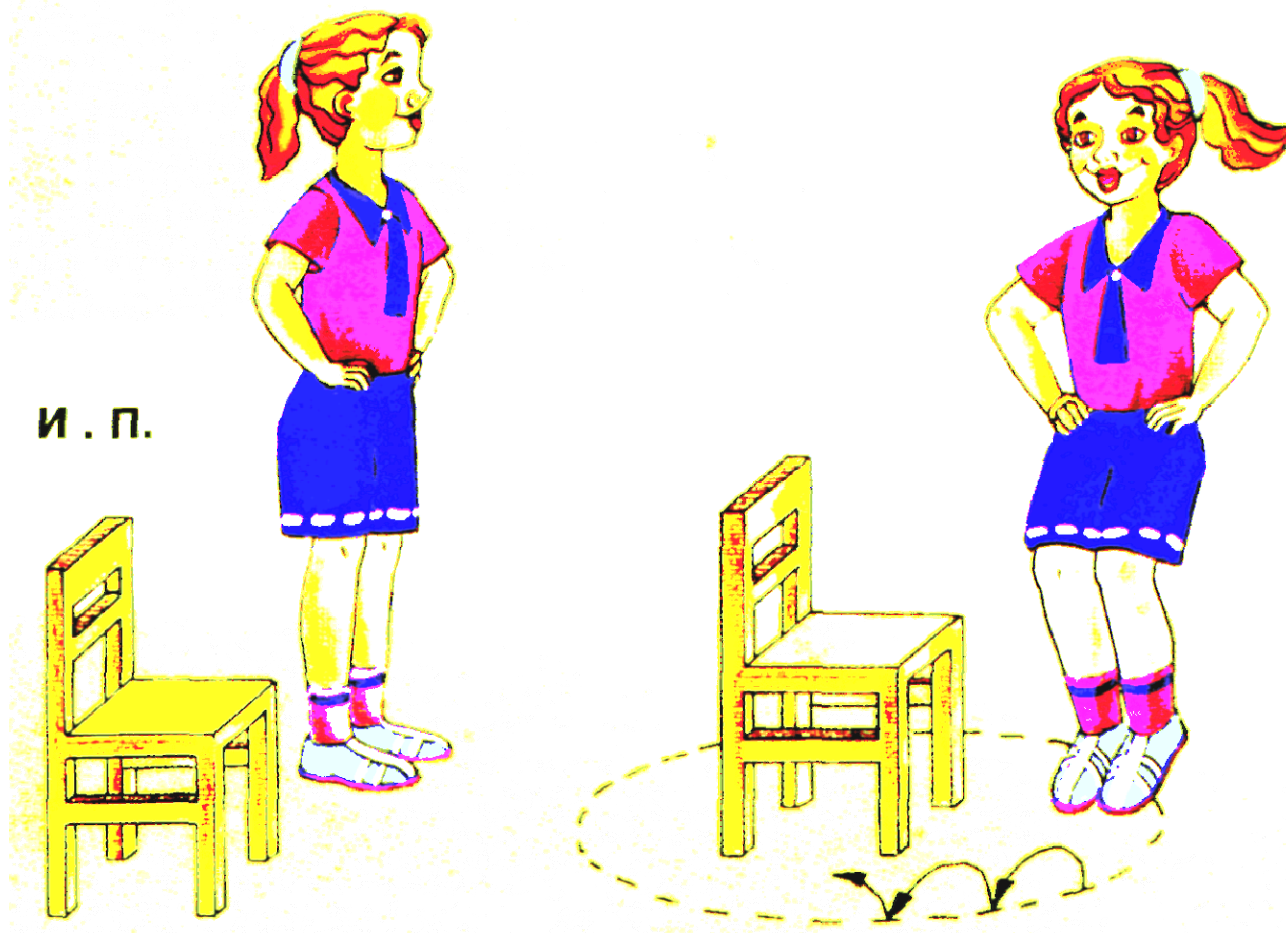
«Встань и потянись»

**И. п. — сед ноги врозь,
руки вниз.**

**1—2 — встать, руки
поднять дугами через
стороны вверх;**

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Прыжки вокруг стула»
И. п. — стоя (о. с.) в шаге от стула боком, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула.

(2—3 раза: на 10 счетов — прыжки, на 10 — ходьба в том же направлении; то же в другую сторону.)

