**Комплексы утренней гимнастики для детей старше-подготовительной группы**

**Годовые задачи:**

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день.

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 6-7 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 5-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

**Сентябрь 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Поклонись головой».**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе**.** 1- наклон головы вперед, 2- и. п. 3- наклон назад, 4-и. п.

**• «Рывки руками»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях.

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.

**• «Наклоны – скручивания»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

**• «Стойкий оловянный солдатик» -** И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

**• «Прыжки» -** И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, легкий бег.

**Сентябрь 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажки вверх»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны;4 – и.п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 –и.п.

**• «Наклоны вперёд».** И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

**• «Достань флажки».** И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

**• «Прыжки».** И. П.: основная стойка, флажки внизу .

 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

**III. Ходьба в колонне по одному,** оба флажка в правой руке над головой.

**Октябрь 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки вверх»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и. п. То же влево.

**• «Поворот в сторону»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

**• «Наклон вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги;

 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

**• «Ноги вверх»**

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол); 2-и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, проверка осанки.

**Октябрь 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с веревочкой**

**• «Веревочку вверх»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу . 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

**• «Положи веревочку»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол. 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку. 4- и. п.

**• «Повороты»**

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед. 1- поворот вправо, 2-и. п., то же в другую сторону

**• «Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка вверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Полуприседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу. 1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу . Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, проверка осанки.

**Ноябрь 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки к плечам»**

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам . 1- 4 – круговые движения руками вперёд. 5 – 8 - то же назад.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо. 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

**• «Наклоны»**

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 к левой ноге.

**• «Хлопок в ладоши под коленом»**

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой.

 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

**• «Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, проверка осанки.

**Ноябрь 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

**• «Повороты»**

И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

**• «Ноги вверх»**

И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

**• «Прыжки»**

И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху.

1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой..

**III. Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10м).

**Декабрь 1-2 неделя**

**I.Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

**II. Упражнения «Цапля»**

**• «Цапля машет крыльями»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений. 2- и. п.

**• «Цапля достает лягушку из болота»**

И. П.: ноги на ширине плеч., левая рука на поясе, правая внизу.

 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой

**• «Цапля стоит на одной ноге»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны. 2- и. п., то же с левой ногой

**• «Цапля глотает лягушку»**

И. П.: сидя на коленях, руки внизу. 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.

**• «Цапля стоит в камышах»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

**• «Цапля прыгает»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно.

**III. Перестроение в колонну по одному**, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

**Декабрь 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; 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.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Самолёт»**

И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.

**• «Перешагни»**

И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо.

3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

**III. Игра «Угадай, кто позвал».**

**Январь 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному м/кубиками (8-10 шт), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения с кубиком**

**• «Кубик вверх»** И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу . 1 – 2 – руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

 3 – 4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

**• «Повороты»**

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., переложить кубик в левую руку. То же влево.

**• «Приседания»**И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

**• «Прыжки»**

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. Повтор.

**• «Покажи кубик»** И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперёд, переложить кубик в лев.руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперёд; 4 – опустить руки в и.п.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**Январь 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег врассыпную, по сигналу, найти свое место в колонне.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Ногу на носок»**

И. П.: основная стойка, руки внизу. 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши над головой. 2- вернуться в и.п.

**• «Махи ногой»**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом;2- и.п.;

3 – 4 то же левой ногой.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.

**• «Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III. Игра «Эхо»**.

**Февраль 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с верёвкой**

**• «Ногу на носок»**

И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.

1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.

**• «Наклон вперёд»**

И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклон-ся, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.

**• «Подними ноги»**

И. П.: сидя лицом в круг, ноги согн. в коленях, руки в упоре сзади. 1- подн. прямые ноги (угол); 2- постав. ноги в круг; 3 – подн. ноги; 4 – и.п.

**• «Достань верёвку»**

И. П.: лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку.

**• «Прыжки»**

И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

**III. Игра малой подвижности «Хоровод».**

**Февраль 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног.

**II.. Упражнения «Самолеты»**

**• «Заводим мотор»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

**• «Пропеллер»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

**• «Путь свободен»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево

**• «Самолеты летят»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.

**• «Турбулентность (тряска в воздухе)»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте.

**• «Самолеты приземлились»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же левой ногой

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

**Март 1-2 неделя**

**I.Построение в шеренгу, колонну,** проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Переложи мяч»**

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке.

1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1- наклон вперёд; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.

**• «Прокати мяч»**

И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя. 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и.п. Переложить мяч в левую руку. То же влево.

**• «Ногу вверх»**

И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

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

Ходьба в колонне по одному.

**Март 3-4 неделя**

**I.Построение в шеренгу,** колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажок в сторону»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону. 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз.

**• «Флажки вверх»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, 4 - и.п..

**• «Приседания»**

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1- 2 - присесть, флажки вынести вперёд. 3 - 4 – и.п.

**• «Флажок в сторону»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в сторону; 2 - вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.

**• «Прыжки»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III. Ходьба в колонне по одному** с флажками в правой руке, держа их над головой.

**Апрель 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну,** проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх»**

И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху. 1- палку вперёд, 2- вверх, посмотреть на нее. 3- вперёд, 4- и. п.

**• «Наклоны»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка на груди.

1- наклониться вперёд, положить палку на пол. 2- выпрямиться, руки на пояс. 3- наклон вперёд, взять палку; 4- и. п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху. 1- 2 – присесть, палку вверх, 3 – 4 - и. п.

**• «Наклоны в сторону»**

И. П.: стоя на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо. 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

**• «Ногу вверх»**

И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4 – лев.ногой.

**III. Ходьба в колонне по одному** с палкой, держать вертикально, как ружьё.

**Апрель 3-4неделя**

**I. Построение в шеренгу**, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Поклонись головой»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе .

1- наклон головы вперед. 2- и. п. 3- наклон назад. 4-и. п.

**• «Рывки руками»**

И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях.

1- рывок руками перед грудью. 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,2- и. п. То же в левую сторону

**• «Наклоны – скручивания»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в левую сторону

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну** по одному, ходьба, легкий бег.

**Май 1-2 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения «Мы дружим со спортом»**

**• «Бег на месте»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

**• «Силачи»**

И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

**• «Боковая растяжка»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой. 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Посмотри за спину»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. То же в другую сторону

**• «Выпады в стороны»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте 4- прыгнуть как можно выше

**III. Игра малой подвижности «Летает – не летает».**

**Май 3-4 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажки в стороны»**

И.П.: основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2 –вверх. 3 –в стороны; 4 – и.п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками.2 – вернуться в и.п. То же влево.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд. 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.

• **«Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны. 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3 – выпрямиться, флажки в стороны. 4 –и.п.

**• «Флажки вверх»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.

**• «Прыжки – не попадись»**

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

**III. Ходьба в колонне** по одному за ловким водящим.