**Картотека общеразвивающих упражнений.**

**Средняя группа**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно, отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя, приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

**Сентябрь (№1-4)**

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №1**

И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки

**Общеразвивающие упражнения (с флажками) №2**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: то же, флажки у груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №3**

 И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: то же, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз).

**Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №4**

И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево, ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться впереди, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки

**Октябрь (№5-8)**

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №5**

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево, коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза)

**Общеразвивающие упражнения (с кеглей) №6**

И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз) ;

и. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге;

и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево, взять кеглю, повторить (3^4 раза);

и. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с кубиком) №7**

И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево, положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №8**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки

**Ноябрь (№9-12)**

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №9**

 И. п. : ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться,

вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с флажками) №10**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево, отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом

**Общеразвивающие упражнения (с платочком) №11**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево, взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4 раза) в каждую сторону;

и. п. : ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, поднять вверх, вернутьсяв исходное положение, повторить (5 раз) ;

и. п. : ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №12**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ; и. п. : стоя ноги вместе; прыжки

**Декабрь (№13-16)**

 **Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №13**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, ленточка хватом за середину внизу; ленточку вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же; присесть, ленточку вынести вперед, натянуть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ; и. п. : сидя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, поднять ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, ленточка в прямых руках за головой; поднять прямую ногу, коснуться ленточкой носка ног, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ; и. п. : стоя перед ленточкой, рука вдоль туловища; прыжки

**Общеразвивающие упражнения (с обручем) №14**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево, обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №15**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с обручем) №16**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же, обруч в левой руке, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Январь (№17-20)**

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №17**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, мяч у груди; поворот вправо (влево, ударить мячом об пол у правой (левой) ноги, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой; присесть, уронить мяч, поймать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу; прокатить мяч вперед, перебирая руками, покатить обратно, также перебирая руками, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с флажками) №18**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться палочками пола у носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, флажки у груди; поворот вправо (влево, отвести флажок в сторону, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (4-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, флажки внизу; взмахом отвести флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, ногу приставить, флажки опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять флажки в стороны, наклониться, скрестить внизу, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №19**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги слегка расставлены, руки за головой; наклониться вправо (влево, хлопнуть по ноге, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : сидя ноги врозь, руки за спиной, руки в стороны; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног (правой и левой, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, опустить ноги, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №20**

И. п. : основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Февраль (№21-24)**

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №21**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же, повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с кубиком) №22**

И. п. : стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; поднимаясь на носочки, переложить кубик в правую руку, опустить, подняться на носочки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево, положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку, то же к правой ноге, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя около кубика, руки вдоль туловища; прыжки - ноги вместе, ноги врозь

**Общеразвивающие упражнения (с палкой) №23**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу; поднять палку вверх, наклон вправо-влево, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя ноги врозь, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя; держась за палку двумя руками, присесть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с обручем) №24**

И. п. : основная стойка, обруч внизу; поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, обруч у груди; присесть, обруч вынести вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, обруч у груди; поворот вправо (влево, отвести обруч в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног,

выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя в обруче, руки на поясе; прыжки на двух ногах с поворотом кругом

**Март (№25-28)**

**Общеразвивающие упражнения (с флажками) №25**

И. п. : основная стойка, флажки внизу; поднять руки в стороны, вперед, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу; поворот вправо (влево, взмахнуть флажками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : основная стойка, флажки у груди; присесть, флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять руки в стороны, наклониться, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №26**

И. п. : стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; руки вперед, вверх, вперед, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. основная стойка, руки на поясе; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

и. п. : лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях; прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с палкой) №27**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, опустить палку, приставить ногу, то же левой ногой, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги врозь, палка на плечах за головой; поворот туловища вправо, палку вверх, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : сидя врозь, палка на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, выпрямиться, палку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, палка внизу; присесть, палку вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ; и. п. : стоя около палки, руки на поясе, прыжки: ноги вместе, ноги врозь

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №28**

И. п. : стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же; присесть, поднять мяч вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз) ;

и. п. : то же, мяч в обеих руках у груди; поворот вправо, уронить мяч у носков ног, поймать, повернуться прямо, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : сидя, ноги вместе, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, скатить мяч на живот, поймать мяч, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть правую ногу в колене, коснуться мячом, выпрямиться, опустить ногу, то же левой ногой, повторить (6 раз)

**Апрель (№29-32)**

**Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №29**

И. п. : стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево,

выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться,

поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево, отвести руки в стороны, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с кеглей) №30**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке; поднять кеглю вверх, переложить в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (6 раз) ;

и. п. : присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, кегля в правой руке; поворот вправо, поставить кеглю у носков ног, повернуться, взять кеглю, переложить в левую руку, то же влево, повторить (6 раз) ;

и. п. : сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой; наклониться вперед, поставить кеглю как можно дальше, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №31**

И. п. : стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с кубиками) №32**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу; поднять кубики в стороны, вверх, ударить друг о друга, в стороны, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, кубики внизу; поднять кубики в стороны, наклониться, положить их у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, кубики у плеч; повернуться вправо, отвести правую руку с кубиком в строну, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п. : ноги слегка расставлены, кубики внизу; присесть, ударить кубиками перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Май (№33-36)**

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №33**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вперед, коснуться ладонями рук колен, выпрямиться, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться вправо, правую руку вниз, левую вверх, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вытянуть вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (с мячом) №34**

И. п. : стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : то же; поворот вправо (влево, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, мяч на полу справа; прокатить мяч вокруг себя, помогая руками, то же влево, повторить (4 раза) в каждую сторону

**Общеразвивающие упражнения (с флажками) №35**

И. п. : основная стойка, флажки в обеих руках внизу; руки вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) ;

и. п. : ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, коснуться палочками флажков, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, флажки у плеч; поворот вправо (влево, флажки в строну, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз) ;

и. п. : стоя ноги врозь, флажки у плеч, руки в стороны; наклониться, коснуться палочками флажков пола между носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

**Общеразвивающие упражнения (без предметов) №36**

И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз) ;

и. п. : стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево, коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза)