**Общеразвивающие упражнения**

*На развитие координации движений.*

**1.** Исходное положение (И.П.) –основная стойка

(ноги вместе, носки – врозь, руки опущены вдоль туловища).

1 - поворот головы вправо, руки – на голову

2 – и.п.

3 – поворот головы влево, руки – за голову

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**2.** И.П. – о.с., руки – перед грудью

1 – правая рука дугой вверх - вправо

2 – левая рука дугой вверх - влево

3 – правая рука - в и.п.

4 - левая рука – в и.п.

5–8 – то же, но дуга идёт вниз – в сторону

*Повторить 4-6 раз*

**3.** И.П. – о.с., руки – вверх

1-4 – круговые вращения руками: правая – вперёд, левая – назад

5–8 - то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – стойка ноги врозь, руки – перед грудью в замок.

Волны руками перед грудью с поворотами туловища

1 – поворот туловища вправо

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

5. И.П. – стойка ноги врозь, руки – на поясе

1 – наклон вперёд с поворотом вправо, правая рука – вверх, левая

рука – к правой ноге

2 – пружинистый наклон вниз – вперёд, руки – вперёд ладонями вверх

3 – то же, что 1

4 – и.п.

5–8 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

6. И.П. – о.с., руки сзади в замок

1 – мах правой ногой вправо, руки вверх

2 – и.п.

3–4 – то же другой ногой

*Повторить 4-6 раз*

**7.** И.П. – о.с., руки на поясе

1 – выпад правой ногой вправо, хлопок под ней

2 – правой рукой коснуться пола слева от стопы

3 – левой рукой коснуться пола справа от стопы

4 – и.п.

5–8 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**8.** И.П.- о.с.

1 – упор стоя (наклон вперёд, ноги прямые, руки – ладонями на пол)

2 – упор присев

3 – толчком двух ног упор лёжа

4 – прыжком упор присев

5 – упор лёжа

6 – упор присев

7 – упор стоя

8 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**9.** И.П.- о.с.

1 - прыжок в стойку ноги врозь, правая рука – за голову, левая – за спину

2 – и.п.

3 – прыжок в стойку ноги врозь, правая рука – за спину, левая – за голову

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**10.** И.П. – о.с. Ходьба на месте

1 – шаг правой ногой, левая рука – на пояс

2 – шаг левой ногой, левая рука – к плечу, правая р. – на пояс

3 – шаг правой, левая рука – на пояс, правая р. – к плечу

4 – шаг левой, левая рука – вниз, правая р. – на пояс

*Повторить 4-6 раз*

*На осанку (выполняются у стены)*

**1.** И.П. – стойка спиной к стене, сохраняя правильную осанку

1 – шаг вперёд с правой ноги

2 - приставить левую ногу

3 – шаг правой ногой назад

4 – шаг левой назад в и.п., руки слегка отвести назад (чтобы не стукнуться

о стену)

*Повторить 4-6 раз*

**2.** И.П. – стойка спиной к стене, сохраняя правильную осанку

1 – руки вверх, касаясь стены тыльной стороной рук

2 – и.п.

3 – 4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**3.** И.П. – стойка руки на поясе

1 – поднять согнутую ногу вперёд

2 – и.п.

3–4 - то же другой ногой

Спину от стены не отрывать

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – руки за голову

1 – наклон вправо

2 – и.п.

3–4 – то же в другую сторону

Вперёд не наклоняться

*Повторить 4-6 раз*

**5.** И.П. – руки за голову

1–3 – пружинистые наклоны вправо

4 – и.п.

5–8 – то же в другую сторону

Выполнять в медленном темпе

*Повторить 4-6 раз*

6. И.П. – руки перед собой

1 – присед, руки вверх, коснуться стены тыльной стороной ладони

2 – и.п.

3–4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**7.** И.П. – руки перед собой

1 – шаг правой ногой вперёд, руки в стороны

2 – присед на правую ногу, руки вперёд

3 – встать, руки в стороны

4 – шаг правой ногой назад в и.п.

5–8 – то же другой ногой

*Повторить 4-6 раз*

**8.** И.П. – упор лёжа

1-2 - поочерёдно переступая, перейти в стойку на коленях

(руки от пола не отрывать)

3-4 – вернуться в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

*На развитие гибкости*

**1.** И.П. – о.с., руки за головой

1 – развести локти максимально назад, прогнуться

2-3 – держать

4 – вернуться в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**2.** И.П. – о.с., правая рука назад сверху через правое плечо, левая –

назад снизу, сложить руки в замок

1-2 – правая рука несильно тянет левую руку вверх

3-4 – левая рука несильно тянет правую руку вниз

*Повторить 4-6 раз*

Поменять хват и сделать то же, взявшись наоборот

*Повторить 4-6 раз*

**3.** И.П. – о.с., правая рука держит за запястье левую руку

1-3 – правой рукой тянем левую вправо, стараясь максимально отвести её в

сторону

4 – расслабиться, вернуться в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

Поменять хват и сделать то же в другую сторону, взявшись наоборот

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – о.с., правая рука на левом плече

1 – поворот туловища вправо, правой рукой тянем левое плечо

2 – и.п.

3-4 – то же

*Медленно повторить 4-6 раз*

Поменять хват и сделать то же в другую сторону, взявшись наоборот

*Повторить 4-6 раз*

**5.** И.П. – стойка ноги врозь, руки перед грудью

1 – наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны

2 – наклон вперёд прогнувшись, руки вверх

3 – наклон вниз, коснуться руками пола

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

6. И.П. – стойка ноги врозь

1 – наклон к правой ноге

2 – наклон вниз

3 – наклон к левой ноге

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

7. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон вправо, левая рука вверх

2 – поворот направо, руки вперёд

3 – полукруг туловищем влево, наклон вниз, руками коснуться пола

4 – и.п.

5-8 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

8. И.П. – о.с.

1-8 – наклоны вниз, постепенно разводя ноги в широкую стойку, стараясь

коснуться пола локтями

9-16 - наклоны вниз, возвращаясь в и.п., стараться колени не сгибать,

головой касаться ног

*Повторить 4-6 раз*

**9.** И.П. – о.с.

1 – наклон вниз, притянуть голову к ногам

2-3 – держать

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**10.** И.П. – о.с., прямые руки сзади в замок

1 – мах правой ногой вверх-вперёд, руки вверх

2 – мах левой ногой, руки вверх

3-4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

*Упражнения с гимнастической палкой*

**1.** И.П. – о.с., палка в руках

1 – подняться на носки, палка вверх

2 – перекатиться на пятки, палка вниз

3 – подняться на носки, палка вверх

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**2.** И.П. – о.с., палка перед грудью

1 – правая нога назад на носок, палка вверх, поворот туловища налево,

прогнуться

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**3.** И.П. – о.с., руки согнуты к плечам, палка в локтевых сгибах

1 – разогнуть руки, скатить палку в ладони (поймать её пальцами)

2 – приподнять руки вверх и скатить палку обратно в локтевые сгибы

3-4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – стойка ноги врозь, палка на плечах

1 – наклон вперёд прогнувшись

2-3 – пружинистые наклоны

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**5.** И.П. – стойка ноги врозь, палка вперёд

1-4 – круговое вращение туловища вправо, палка впереди

5-8 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**6.** И.П. – стойка ноги врозь, держим палку вверх за концы

1 – наклон назад с поворотом направо, отпустить палку левой рукой,

коснуться свободным концом палки левой пятки

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**7.** И.П. – о.с., палка внизу

1 – выпад правой ногой вперёд, палка в правой руке вперёд (укол шпагой)

2 - и.п.

3-4 – то же другой ногой

*Повторить 4-6 раз*

**8.** И.П. – о.с., палка внизу

1 – выпад вправо, палка вперёд

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**9.** И.П. – о.с., палка внизу

1 – перешагнуть через палку правой ногой вперёд

2 – перешагнуть через палку левой ногой вперёд

3 – перешагнуть назад через палку правой ногой

4 – перешагнуть левой ногой в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**10.** И.П. – стойка ноги врозь., палка стоит одним концом на полу,

сверху держим правой рукой перед собой

1 – перемах прямой правой ногой через палку внутрь, палку перехватить

2 – перемах правой ногой в и.п., палку перехватить левой рукой

3 – перемах левой ногой через палку внутрь, палку перехватить

4 - перемах левой ногой в и.п., палку перехватить правой рукой

*Повторить 4-6 раз*

**11.** И.П. – о.с., палка внизу

1 – прыжок в стойку ноги врозь, палка перед грудью

2 – прыжок в о.с., палка вверх

3 - прыжок в стойку ноги врозь, палка перед грудью

4 - прыжок в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**12.** И.П. – о.с., палка по центру на полу

1 – прыжок через палку вперёд- вправо

2 – прыжок назад в и.п.

3 – прыжок через палку вперёд-влево

4 – прыжок в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

*Упражнения с гимнастической скакалкой*

**1.** И.П. – о.с., скакалка сложена вчетверо внизу

1 – правая нога назад на носок, скакалка вверх, прогнуться

2 – и.п.

3-4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**2.** И.П. - о.с., скакалка вчетверо вверху

1 – скакалка вперёд, поворот головы направо

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**3.** И.П. - стойка ноги врозь, скакалка вдвое внизу

1-2 – скакалка вперёд- вверх

3-4 – скакалка назад - вниз

5-6 - скакалка назад – вверх

7-8 – скакалка вперёд – вниз (в и.п.)

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо перед грудью

1 – поворот туловища направо, скакалка перпендикулярно полу

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**5.** И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вчетверо вверху

1 – наклон туловища вправо

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**6.** И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое, внизу за спиной

1 – наклон туловища вниз, скакалка – вверх-назад

2-3 – пружинистые наклоны вниз

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**7.** И.П. – стойка ноги врозь, скакалка вдвое перед собой впереди

1 – наклон вперёд с поворотом туловища вправо, левой рукой коснуться

правого носка, правая рука – вверх (скакалка натянута)

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**8.** И.П. – о.с., скакалка вчетверо внизу

1 – перешагнуть правой ногой через скакалку вперёд

2 – перешагнуть через скакалку левой ногой вперёд

3 – перешагнуть правой ногой через скакалку назад

4 – перешагнуть левой ногой через скакалку назад в и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**9.** ИП. – о.с., скакалка вчетверо впереди

1 – мах правой ногой (постараться ногой коснуться скакалки)

2 – и.п.

3-4 – то же другой ногой

*Повторить 4-6 раз*

**10.** И.П. – о.с., скакалка вчетверо впереди

1 – выпад правой ногой вперёд с поворотом вправо

2 – и.п.

3-4 – то же с другой ноги в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**11.** И.П. – о.с., скакалка вчетверо впереди

1 – прыжок с поворотом на 90˚ вправо, скакалка вверх

2 – прыжок в и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**12.** Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперёд

30 сек.

*Упражнения без предмета*

**1.** И.П. – о.с.

1 – руки к плечам

2 – руки вверх

3 – руки в стороны

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

Сначала 2-3 раза с открытыми глазами, затем 2-3 раза с закрытыми.

Обратить внимание на точность выполнения

**2.** И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – круговые вращения кистями вперёд

5-8 – то же назад

9-12 – круговые вращения предплечьями вперёд

13-16 – то же назад

17-20 – круговые вращения прямыми руками в плечевом суставе вперёд

21-24 – то же назад

*Повторить 3- 4 раз*а

**3.** И.П. – о.с., руки перед грудью

1 – поворот туловища направо, руки – в стороны

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**4.** И.П. – стойка ноги врозь, руки за голову

1 – наклон туловища вперёд, прогнуться, руки вверх

2 – и.п.

3-4 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**5.** И.П. – ноги скрестно правая впереди

1-3 – пружинистые наклоны вниз, стараться руками достать до пола

4 – и.п., поменять ноги местами

4-8 – то же

*Повторить 4-6 раз*

**6.** И.П. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны

1 – наклон туловища вправо, правой рукой стараемся достать правый

голеностоп

2 – и.п.

3-4 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**7.** И.П. – о.с., руки на поясе

1 – выпад правой ногой вперёд

2 – поворот налево на 90˚ в выпад вправо

3 – поворот налево на 90˚ в сед на правой ноге, левая прямая вперёд,

наклониться, достать руками носок левой ноги

4 – встать, приставить правую ногу вперёд в и.п.

5-8 – то же в другую сторону

*Повторить 4-6 раз*

**8.** И.П. – о.с., руки вперёд–в стороны

1 – мах правой ногой к левой руке

2 – и.п.

3 – мах левой ногой к правой руке

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*

**9.** И.П. – присед

1 – выпрыгивание вверх, руки вверх

2 – прыжок с поворотом направо на 180˚, руки скрестно перед грудью

3 - прыжок с поворотом налево на 180˚, руки скрестно перед грудью

4 – выпрыгивание вверх, подтягивая колени к груди, руками обхватить ноги

*Повторить 4-6 раз*

**10.** И.П. – о.с., руки на поясе

1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки вперёд – хлопок

2 – прыжок в и.п.

3 – прыжок в стойку ноги врозь, руки назад – хлопок

4 – и.п.

*Повторить 4-6 раз*