|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Кол-во раз | Организационно-методические указания |
| 1 | 1 – поворот головы направо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и.п. | 16 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки на по­ясе. |
| 2 | 1 – руки вверх, про­гнуться; 2 – наклон вперед, руки махом назад; 3 – выпрямиться, руки вверх, прогнуться; 4 – и.п. | 8 | И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз; ноги не сгибать |
| 3 | 1 – 2 – поднять правую руку в сто­рону-вверх, поворачивая напра­во туловище и голову; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же левой рукой в левую сто­рону. | 8 | И.п. – упор стоя на коленях. Тянуться рукой вверх и смотреть на кисть. |
| 4 | 1 – прыжком ноги вместе, руки в стороны; 2 – прыжком ноги врозь, руки вниз. | 32 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз. Прыгать мягко на нос­ках. |
| 5 | 1 – прыжком ноги вместе, рук в стороны; 2 – прыжком ноги врозь, руки вверх; 3 – прыжком ноги вместе, руки в стороны; 4 – прыжком ноги врозь, руки вниз. | 16 | И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз И.п. – стоя, ноги врозь, руки вниз |
| 6 | 1 – сомкнуть и под­нять прямые ноги, хлопок под ногами; 2 – и.п. | 32 | И.п. – сидя, ноги разведены, руки в стороны. |
| 7 | 1 – выпад левой ногой впе­ред; 2 – пружинистое покачивание; 3 – выпад правой ногой вперед; 4 – пружинистое покачивание. | 16 | Ходьба выпадами с промежуточ­ными пружинистыми покачивани­ями. |
| 8 | Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад. | 128 |  |
| 9 | Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе. | 64 |  |
| 10 | 1 – 2 – отжаться в упор, встать на ле­вое колено, правую ногу поднять как можно выше; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же, стоя на правом колене и под­нимая левую ногу. | 25x2 | И.п. – упор лежа на животе (руки согнуты, ладони прижаты к полу); Движение ногой выполнять одновременно с работой руками. |
| 11 | 1 – 2 – разогнуть левую ногу назад на носок, правую руку в сторону-вверх, голову направо; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 -то же другими рукой и ногой. | 30 | И.п. – упор стоя на коленях. |
| 12 | Ходьба с выполнением круговых движений руками вперед и назад. | 64 |  |
| 13 | Шаг пра­вой ногой – поворот вправо; шаг ле­вой ногой – поворот влево. | 64 | Ходьба с поворотами туловища в стороны, руки на поясе. |
| 14 | Стоя, ноги врозь. Пружинистые полуприседы, попеременные маховые движения расслабленных рук впе­ред и назад. | 32 |  |
| 15 | Наклон вперед, руки опущены вниз. Встряхивающие движения рук. | 32 |  |