**Занятие 17**

**Тема: Комплексы упражнений для детей.**

**Комплекс №1**

*«По верёвочной лестнице»*



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём правой руки. Затем поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтём левой руки. Повторить 6–8 раз.

*«Качка»*



Cтоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

*«Рыбка»*



Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

*«Палуба – трюм»*



Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (взрослые и дети произносят:«Трюм»).Вернуться в исходное положение (взрослый произносит:«Палуба»). Повторить 6–8 раз.

*«Маяк»*



Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок руками над головой. Повторить 6–8 раз.

**Комплекс №2 (с гимнастической палкой)**

*«Палка вверху»*

Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать её хватом ближе к концам) опущена вниз. Прямыми руками поднять палку вверх. Опустить палку на плечи за головой, поднять палку над головой, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

*«Наклоны вперёд»*

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены. Наклон вперёд, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

*«Повороты»*

Стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди. Поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». Вернуться в исходное положение. То же сделать в левую сторону, сказать: «Влево». Вернуться в исходное положение. Повторить по 3–5 раз в каждую сторону.

*«Перешагивание»*



Стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) правой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через неё (не выпуская её из рук) левой ногой, голову не опускать. Вернуться в исходное положение. Повторить 3–5 раз каждой ногой.

*«Перепрыгивание»*

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд). Повторить 3 раза.

**Комплекс №3**

*«Сосна»*

Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, сделать вдох. Плавно опустить руки вниз, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

*«Ветер»*

Стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопок над головой, вдох. Наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз.

*«Горка»*

Лёжа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз.

*«Маятник»*

Стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны – вдох, наклон, не сгибая коленей. Опущенными прямыми руками одновременно выполнять движения вперёд-назад. Повторить 6–8 раз.

*«Качалка»*



Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Обхватить руками колени, голову наклонить. Сделать несколько перекатов на спине вперёд-назад. Вернуться в исходное положение.

*«На одной ножке»*

Стоя, ноги параллельны, руки на поясе. Сделать 5–6 подскоков на правой ноге, а затем 5–6 подскоков на левой ноге.

**Комплекс №4 (со скакалкой)**

*«Высоко»*

Стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Поднять прямые руки вперёд, затем вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. Вернуться в исходное положение. Повторить 5–7 раз в медленном темпе.

*«Микрофон»*



Стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Поворот туловища вправо, правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение влево, вернуться в исходное положение. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.

*«Лошадки»*



Ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Поднять руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. Вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичное движение с другой ногой. Повторить по 4–6 раз с каждой ногой.

*«Качели»*



Сидя, ноги впереди, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнять наклоны назад, ноги прямые, покачаться, стараясь удержать равновесие. Повторить 3–5 раз.

*«Приседание»*

Стоя прямо, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Скакалку вверх за плечи, вдох. Присесть с прямой спиной, скакалку вперёд, выдох. Встать, скакалку за плечи, вдох. Вернуться в исходное положение выдох. Повторить 6–10 раз в медленном темпе.

*«Через скакалку»*

Стоя прямо, скакалку держать сзади за концы. Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Выполнить 2 раза по 30 прыжков.