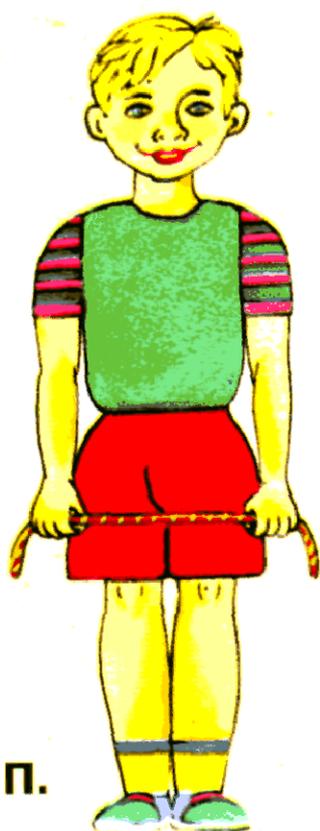


и. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Веревку к груди и вверх»

И. п.: о. с., веревку вниз.

1 — веревку на грудь;

2 — встать на носки,

веревку вверх;

**3 — опуститься, веревку на
грудь;**

4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Наклоны с веревкой за спиной»

И. п.: стойка ноги врозь, веревка внизу сзади.

1—2 — наклон вперед прямым туловищем, веревку вверх;

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Положи веревку»

И. п.: сомкнутая стойка,
веревку вперед.

1—2 — круглый присед,
веревку на пол;

3—4 — встать, руки вниз;

5—6 — круглый присед,
захватить веревку;

7—8 — и. п.

(3—4 раза.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Повороты»

**И. п. — стойка ноги врозь,
веревка на лопатках.**

**1—2 — поворот туловища
направо с поворотом
головы;**

3—4 — и. п.;

**5—8 — то же в другую
сторону.**

(5—6 раз.)



и . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Выпад в сторону»

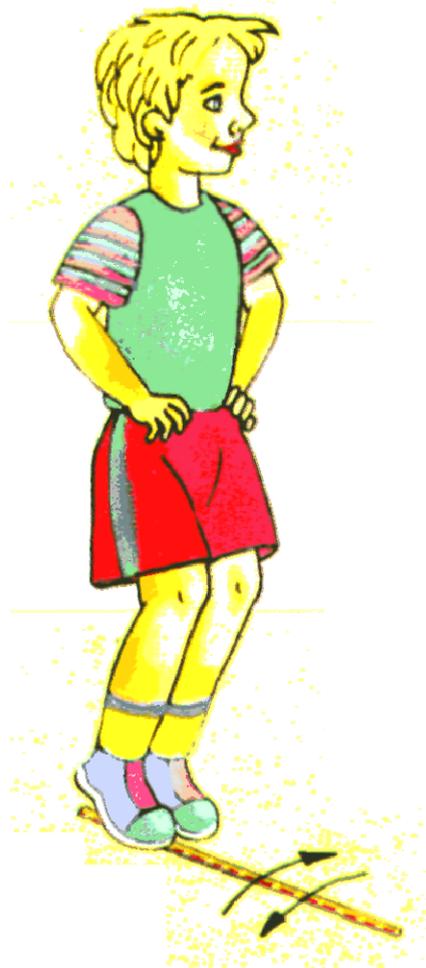
И. п. — о. с., веревка вниз.

1 — выпад правой ногой в сторону, веревка вверх;

2 — и. п.;

3—4 — то же другой ногой.

(3—4 раза.)



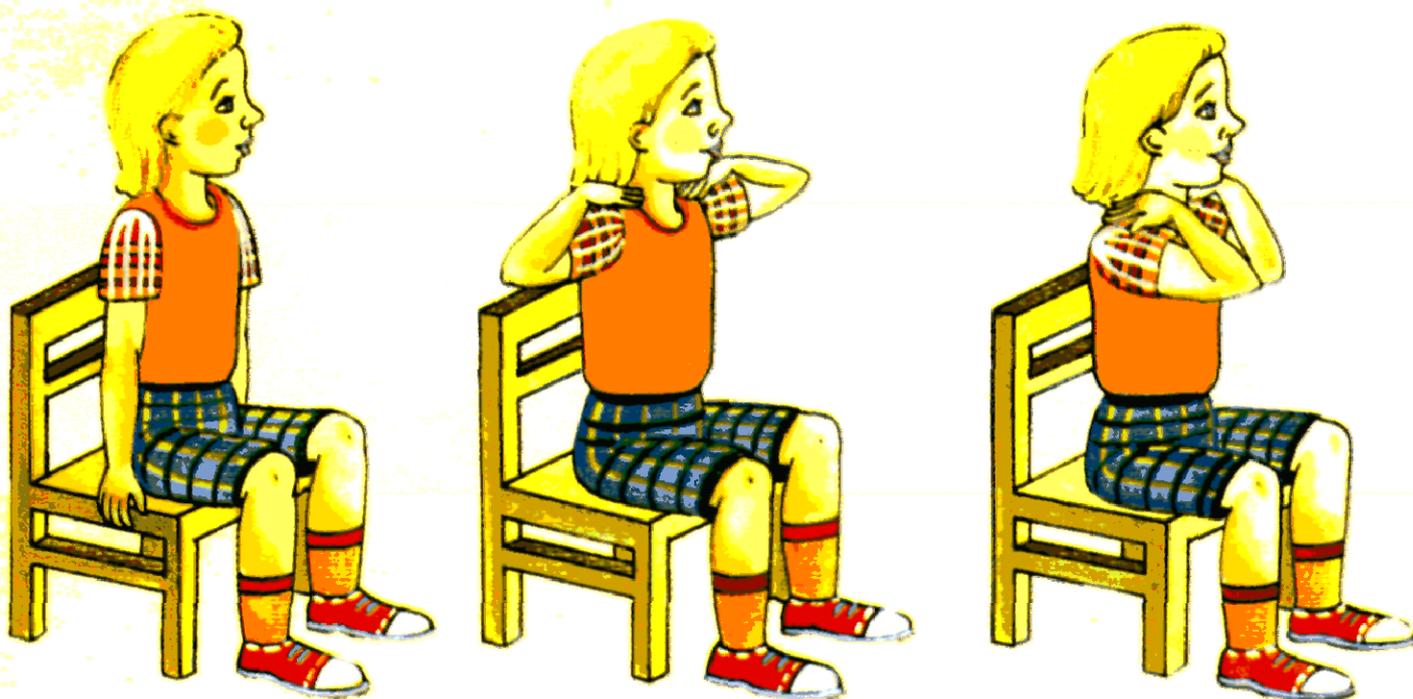
УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Прыжки боком»

**И. п. — стоя боком к
веревке, руки на пояс.**

**Перепрыгивания на двух
ногах через веревку боком.**

**(4—5 раз по 10 прыжков,
чередуюя с ходьбой на
месте.)**



И. п.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Соедини локти»

И. п. — сед ноги врозь на стуле.

1 — согнуть руки в стороны;

2 — руки вперед, соединить локти;

3 — локти в стороны;

4 — и. п.

(6—8 раз.)



И . п.



УПРАЖНЕНИЕ № 2

«Локоть — колено»

И. п. — сед ноги вместе на стуле, руки за голову.

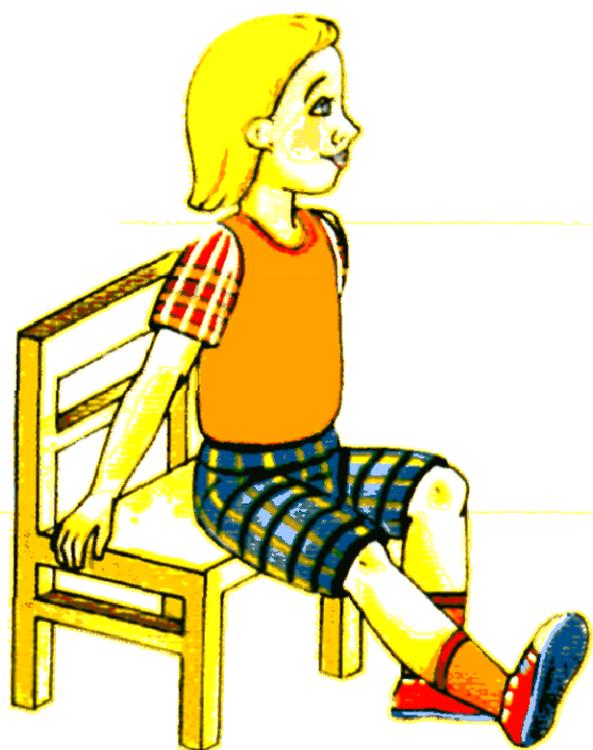
1—2 — наклон, локтем правой руки коснуться левого колена;

3—4 — и. п.;

5—6 — наклон, локтем левой руки коснуться правого колена;

7—8 — и. п.

(5—6 раз.)



и. п.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

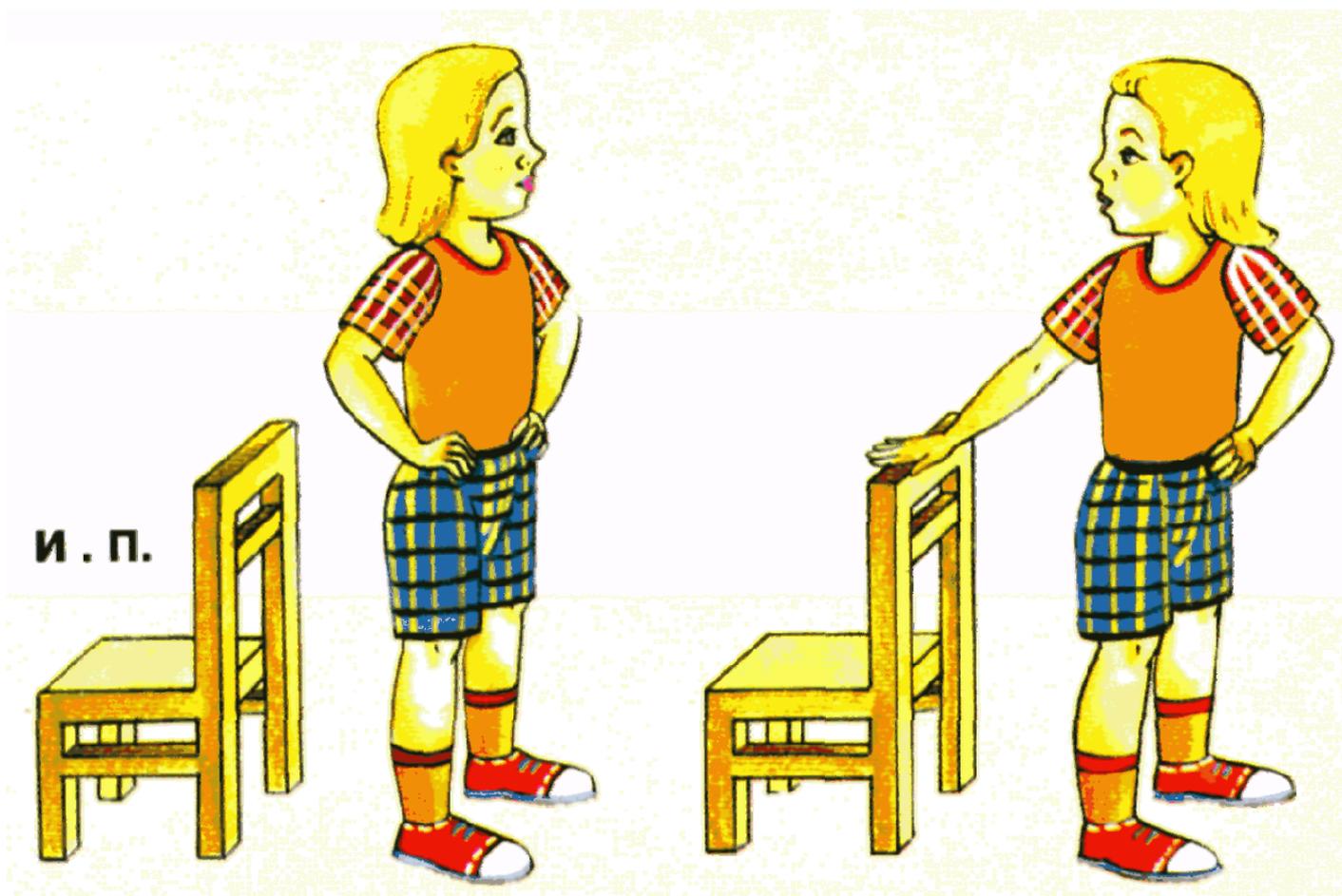
«Веселые ножки»

**И. п. — сид на стуле,
правая нога вперед на
пятку, хват за стул с
боков.**

**1—2 — поменять
положение ног;**

3—4 — и. п.

(5—6 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Посмотри на стул»

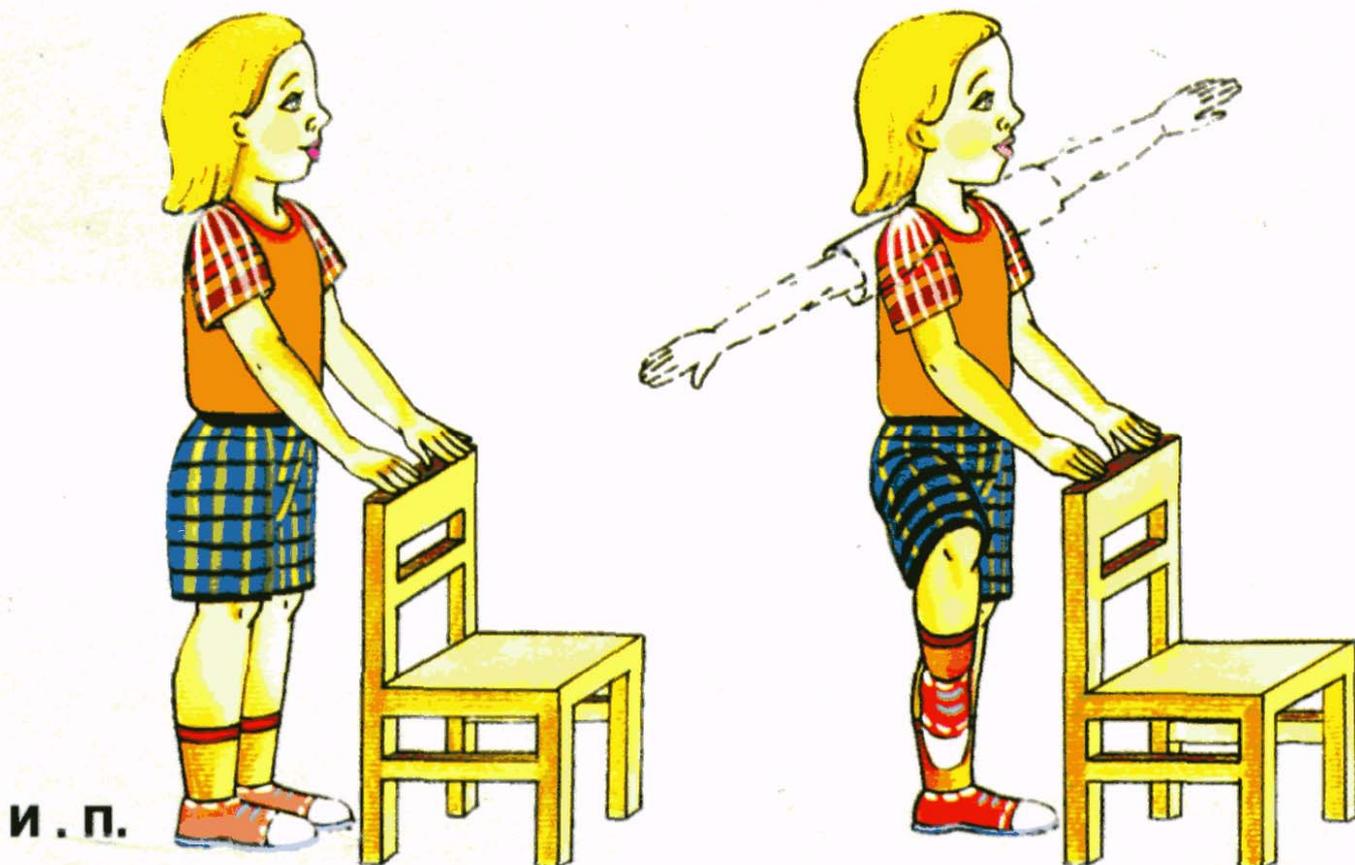
И. п. — стойка ноги врозь спиной к спинке стула на расстоянии шага, руки на пояс.

1—2 — поворот туловища направо с поворотом головы, руку на стул;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же в другую сторону.

(5—6 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Колено в сторону»

И. п. — стоя (о. с.) лицом к спинке стула на расстоянии шага, руки на спинке.

1 — согнуть правую ногу в сторону;

2—3 — руки дугами в стороны;

4 — и. п.;

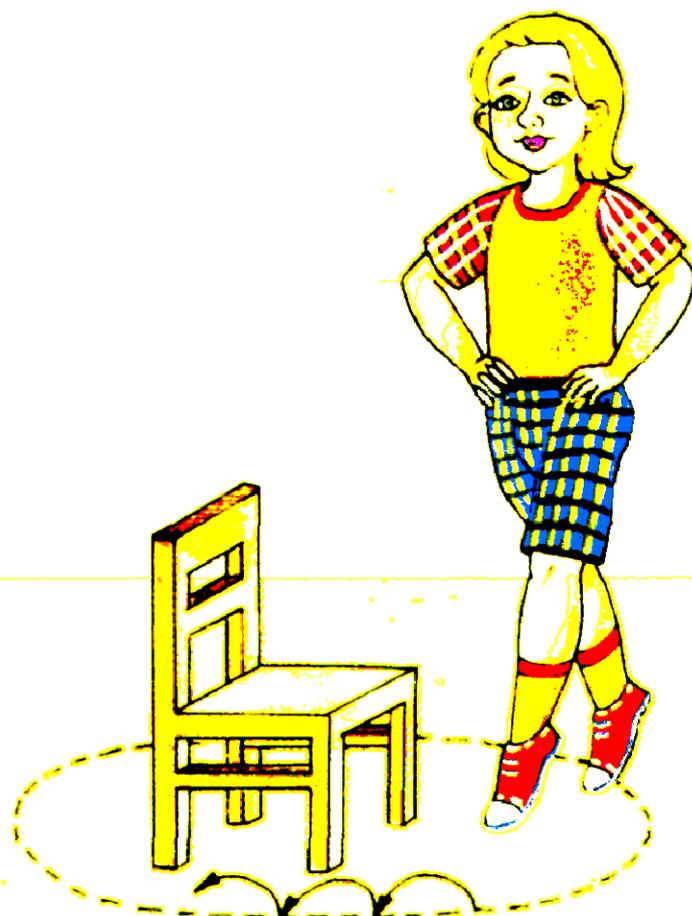
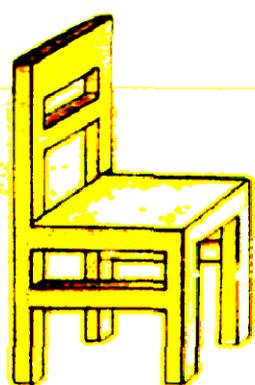
5 — согнуть левую ногу в сторону;

6—7 — руки дугами в стороны;

8 — и. п.

(4—5 раз.)

и . п.



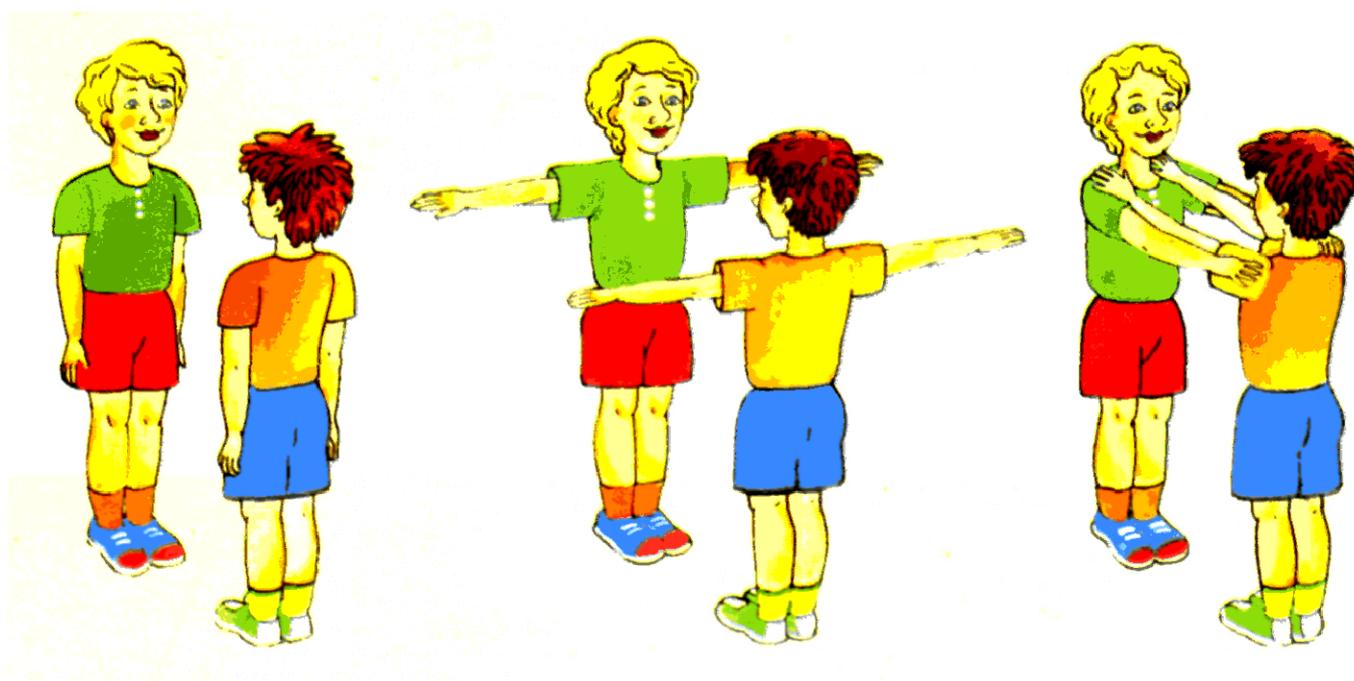
УПРАЖНЕНИЕ № 6

**«Прыжки со сменой ног
вокруг стула»**

**И. п. – стойка ноги врозь
правой на носках, боком к
стулу, руки на пояс.**

**Прыжки со сменой ног
вокруг стула (20 прыжков в
одну сторону, ходьба на
месте, 20 прыжков в
другую сторону).**

Повторить 1–2 раза.



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

«Руки на плечи другу»

И. п. — стоя (о. с.) лицом на расстоянии шага друг от друга.

1 — руки в стороны;

2 — руки на плечи друг друга;

3 — руки в стороны;

4 — и. п.

(6—8 раз.)



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

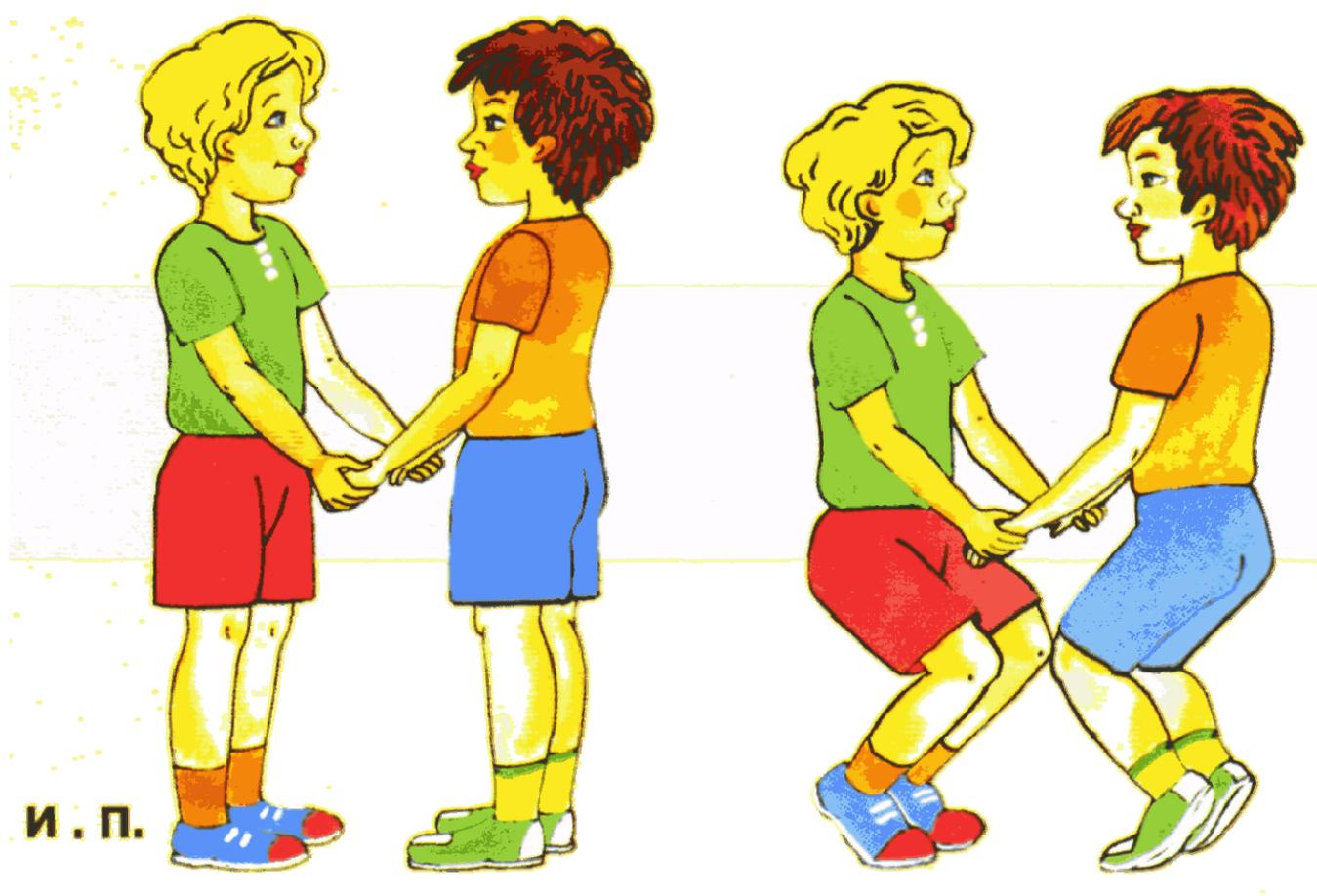
«Потянись к другу»

**И. п. — сед ноги врозь
лицом друг другу, руки
на пояс.**

**1—2 — наклон,
коснуться ладоней друг
друга;**

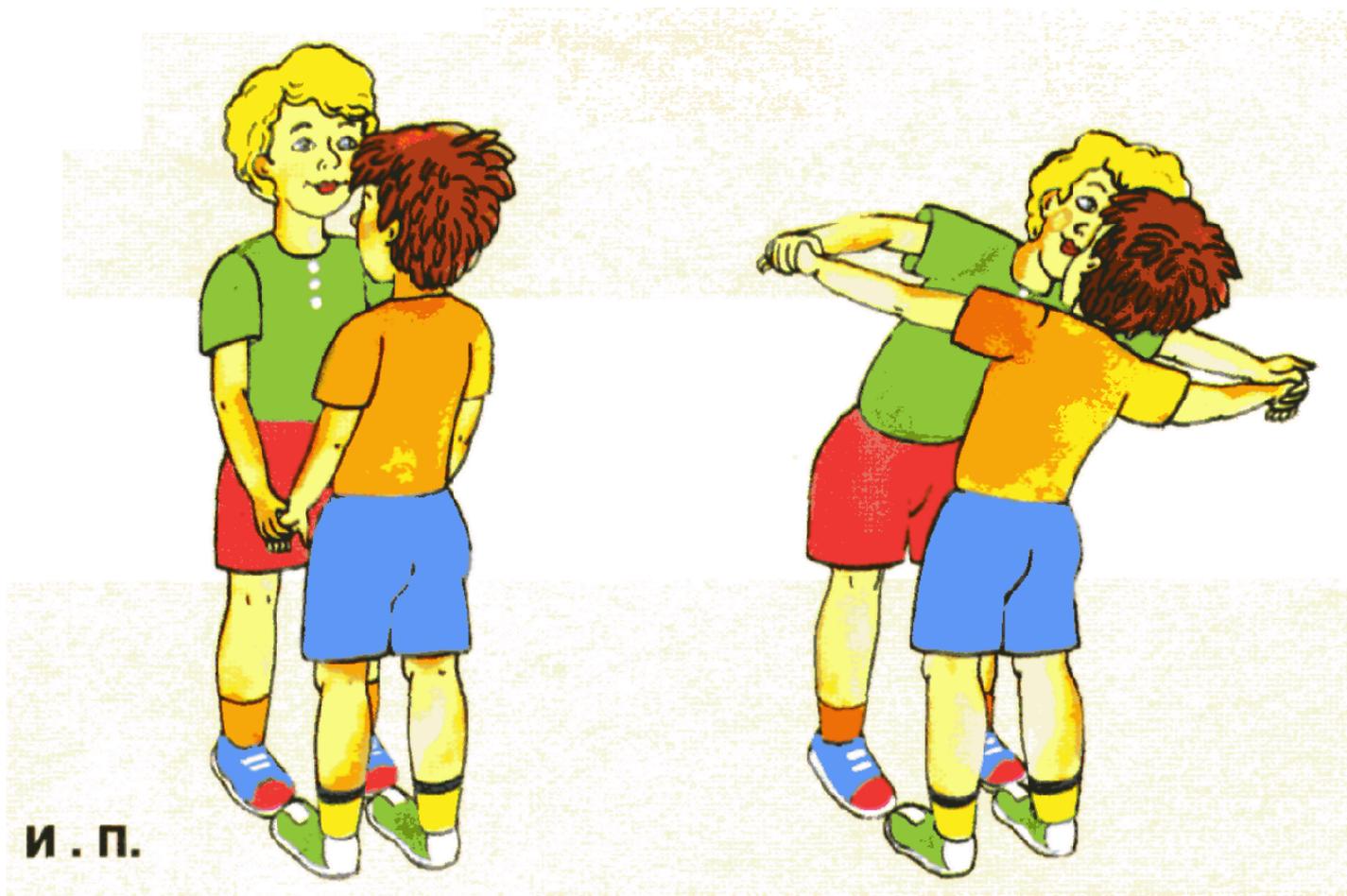
3—4 — и. п.

(6—8 раз.)



УПРАЖНЕНИЕ № 3

«Удержись на носках»
И. п. – стоя (о. с.) лицом
на расстоянии шага друг
от друга, руки сцеплены
внизу;
1 – 2 – полуприсед;
3 – 4 – и. п.
(6–8 раз).



И . п.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

«Не сдвигайся с места»

И. п. — стойка ноги

врозь лицом на

расстоянии полушага

друг от друга, руки

сцеплены внизу.

1—2 — наклон в сторону,

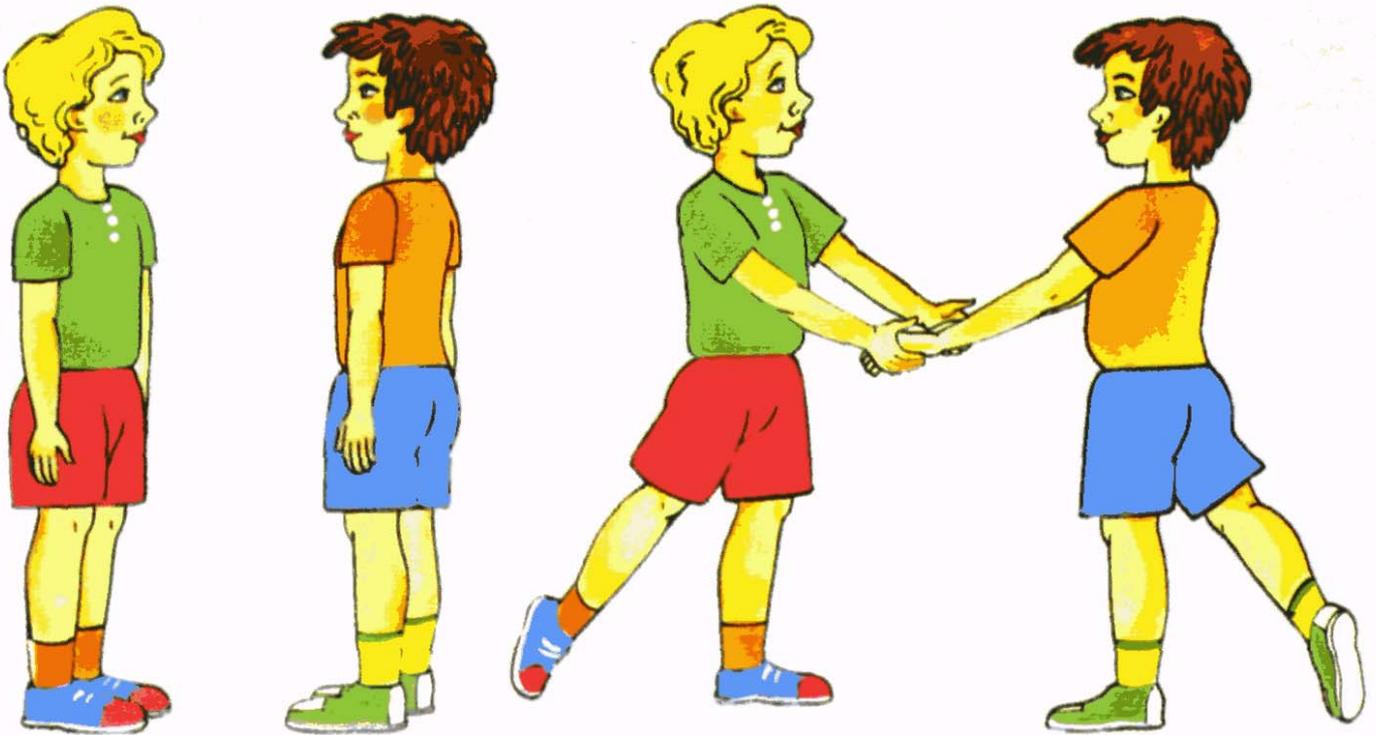
руки в сторону;

3—4 — и. п.;

5—8 — то же в другую

сторону.

(5—6 раз.)



И . п .

УПРАЖНЕНИЕ № 5

«Нога назад»

И. п. — стоя (о. с.) лицом на расстоянии двух шагов друг от друга.

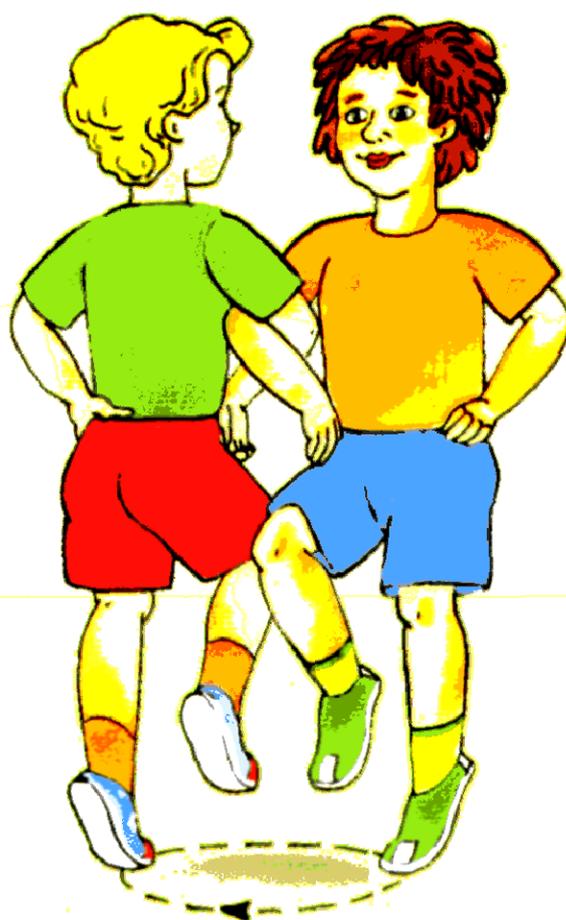
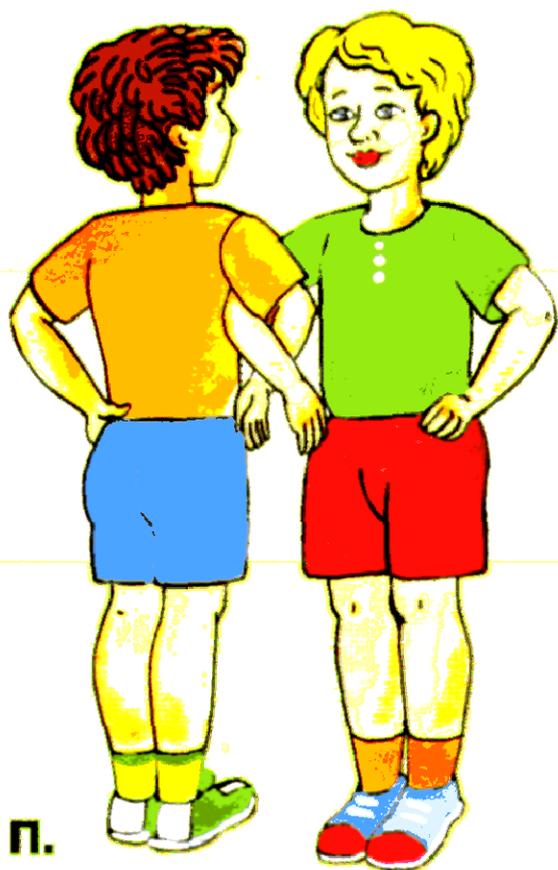
1 — правая на носок назад, руки вперед книзу, взяться за руки;

2 — и. п.;

3—4 — то же другой ногой.

(6—8 раз.)

И. п.



УПРАЖНЕНИЕ № 6

«Подскоки — вертушка»
И. п. — стоя (о. с.) правым
боком друг к другу с
захватом под локти.
10 подскоков с ноги на ногу
с продвижением вперед;
ходьба на месте, стоя
лицом на расстоянии шага
друг от друга на 10 счетов.
То же, стоя левым боком.
(2—3 раза.)

