

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 5-6 лет (старшая группа)

обозначения: И.п.- исходное положение
в и.п.-вернуться в исходное положение
В — 1- выполнение под счет
П — _ раз — количество повторов

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 1 с кубиками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится два кубика)

1. И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. то же. В — 1- руки через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- руки через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклониться вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя на коленях, кубики в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- повернуть туловище влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3-повернуть туловище вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
5. И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты, колени прямые, кубики в обеих руках, руки прижаты к груди. В — 1- 3 наклониться вперед, кубиками три раза каснуться носков ног; 4- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки вытянуты в стороны. В — 1- поднять левую ногу согнутую в колене, стукнуть кубик о кубик под коленом; 2- в и.п. 3-поднять правую ногу согнутую в колене, стукнуть кубик о кубик под коленом; 4- в и.п. П — 4 раз под каждой ногой.
7. И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-прыжок, ноги в стороны, руки поднять вверх, стукнуть кубик о кубик; 2-в и.п. П — 8-10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 2 с набивным мешочком весом 200г

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится один мешочек)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги вместе, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- в и.п. П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки вытянуты вперед. В — 1- повернуть туловище влево; 2- в и.п. 3- повернуть туловище вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.

5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх. В — 1- наклониться вниз, оставить мешочек на полу; 2- выпрямиться, поставить руки на пояс. 3- наклониться поднять мешочек; 4- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. стоя, ноги пятки вместе, носки врозь, мешочек держится двумя руками, руки за головой В — 1- присесть, раздвинуть колени в стороны; 2- в и.п. П — 7 раз.
7. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. В — 1-4 прыжки вокруг мешочка. П — 2 раза по 4 прыжка в каждую сторону.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 3 с гимнастической палкой

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится гимнастическая палка)

1. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. В — 1-4 вытягивая руки вперед выполнить круговое движение руками от локтя от себя; 1-4 поменять направление вращая руки от локтя к себе. П — 3 раза в каждом направлении.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя на коленях, палка за спиной, зажата в локтевых суставах. В — 1- повернуть туловище влево; 2- в и.п. 3- повернуть туловище вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. В — 1- наклониться вперед, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за головой на шее, руки согнуты в локтевых суставах сверху палки. В — 1- неглубоко присесть, раздвинуть колени; 2- в и.п. П — 7 раз.
7. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. В — 1- прыжок через палку вперед; 2-прыжок через палку назад. П — 6- 8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 4 с флажками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 флажка)

1. И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх скрестив флажки над головой; 3-руки в стороны; 4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед, В — 1- развести руки в стороны; 2- в и.п. П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- наклон влево, выполнить мах правой рукой над головой; 2- в и.п.; 3- наклон вправо; 4 в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. сидя на пятках, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, слегка прогнуться назад, поднять руки вверх; 2- в и.п. П — 7 раз.
5. И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки за спиной. В — 1- наклониться вперед, пронося руки через стороны, дотянуться

- кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- слегка присесть «пружинка», выполнить мах руками одна вперед-другая назад; 2- выпрямиться, выполнить обратный мах. П — 7 раз.
 7. И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены. В — 1- прыгнуть, ноги на ширину плеч, мах руками через стороны, скрестив флажки над головой; 2- в и.п. П — 8 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа Комплекс № 5 с косичкой (веревкой 50 см.)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 косичка)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз. В — 1- 2 подняться на носки, руки поднять вверх, ; 3-4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки согнуты в локтях, прижаты к груди. В — 1- выпрямить руки вперед; 2- в и.п. П — 7 раз.
3. И.п. стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх. В — 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, косичка в обеих руках обхватывает колени. В — 1- 2 лечь на спину; 3-4 в и.п.; П — 6 раз.
5. И.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки за головой. В — 1- повернуться всем корпусом налево, руки положить на пол слева; 2- в и.п.; 3 то же вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, косичка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1-2 наклониться вперед; 3-4 в и.п.; П — 7 раз.
7. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках на шее, натянута, руки согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны. В — 1- присесть; 2- в и.п. П — 7 раз.
8. И.п. стоя, ноги вместе, косичка лежит на полу, руки на поясе. В — прыжки через косичку произвольно. П — 7 раз

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 6 с султанчиком (кольцо с лентами)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 султанчика)

1. И.п. стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3 -руки в стороны; 4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. сед на пятках, султанчики в обеих руках, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. В — 1- 4 менять положение рук. П — 7 раз.
3. И.п. сед на полу между пятками, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, руки через стороны поднять вверх; 2- в и.п. П — 7 раз.
4. И.п. стоя на коленях, поги раздвинуты, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- повернуть туловище влево-назад, султанчиком в левой руке дотронуться до пятки левой ноги; 2- в и. п. ; 3- то же вправо; 4- в и. п. П — 4 раза в каждую сторону.
5. И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, вместе, султанчики в обеих руках, руки убрать за спину. В — 1- наклонить туловище вперед, вытянуть руки вперед стараясь

- дотянуться султанчиками до носков ног; 2- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед, султанчики в обеих руках. В — 1- 2поднять руки вверх, грудь приподнять сделать мах руками вверх-вниз; 3-4 в и.п. П — 6 раз.
 7. И.п. стоя, произвольно выполнить 10 прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа

Комплекс № 7 с обручем

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 обруч)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч «одет» на плечи, держится двумя руками. В — 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать как руль. В — скручивающие движения рук в одну и другую сторону. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу. В — 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.;3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, обруч «одет» на талию, держится двумя руками, руки напряжены. В — 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. П — 4 раза в каждую сторону без остановки.
5. И.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки подняты вверх, В — 1- наклон туловища вперед, обруч оставить на полу; 2- выпрямиться, поднять руки вверх в и.п.; 3- наклон туловища вперед, взять обруч; 4- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. сидя, обруч лежит на полу, ноги согнуты в коленях, расставлены за границами обруча, руки в упоре сзади. В — 1- приподнять ноги и одновременно поставить их в обруч; 2- в и.п. П — 7 раз
7. И.п. стоя на одной ноге в обруче, руки на поясе. В — прыжки на левой и правой ноге поочередно. П — 7 раз на каждой ноге.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 8 с шестом

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 шест длиной 1,5 м)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены 4-5 человек одновременно держат шест дл. 1,5 м. хват руками сверху. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх.;3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, шест прижат к груди. В — 1- 4 круговые движения руками шест от себя, 5-8 круговые движения руками шест к себе. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. стоя на полу, ноги на ширине плеч, шест поднят вверх. В — 1- наклониться вперед, шестом коснуться коленей; 2- в и.п. П — 7 раз.
4. И.п. сидя на полу, ноги вместе, шест прижат к груди. В — 1- наклониться вперед, шест оставить на ногах; 2- выпрямиться, поднять руки вверх.;3- наклониться вперед, взять шест ; 4- в и.п. П — 7 раз.
5. И.п. лежа на животе, ноги прямые, шест в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1-

- 4 поднять руки вверх, отрывая локти от пола, 5-8 спокойно опустить руки вниз, отдохнуть. П — 5 раз.
6. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, шест удерживается двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. П — 7 раз.
7. И.п. соя, держаться за руки, шест на полу. В — 1 прыжок на двух ногах через шест вперед, 2- прыжок на двух ногах через шест назад. П — 6- прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 9 на гимнастической скамейке

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 гимн. скамейка длиной 2 м)

1. И.п. стоя на гимнастической скамейке боком, ноги вместе, руки опущены вниз. В — 1- 2- поднять руки через стороны вверх, потянуться; 3- 4 в и.п. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. В — 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх. В — 1- наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 2- в и.п.; П — 7 раз.
4. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади. В — 1- поднять левую ногу вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх; 2- в и.п. П — 5 раз каждой ногой.
5. И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах вверх с места, стараясь допрыгнуть до уровня скамейки. П — 8 прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 10 без предметов

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упражнение на внимание выполняется с изменением темпа. В — 1- одна рука на пояс; 2- вторая рука на пояс; 3- одна рука к плечу; 4- вторая рука к плечу; 5- одна рука вверх; 6- вторая рука вверх; 7-12- в обратном порядке. П — 5 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам. В — 1- руки в стороны; 2- в и.п. П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В — 1- наклон влево; 2- в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки в упоре сзади. В — 1- левую ногу перекинуть через правую, поставить на носок; 2- и.п.; 3- то же правой; 4- в и.п. П — 4 раза в каждой ногой.
5. И.п. лежа на спине, руки под головой. В — 1- 4 поднять одновременно обе ноги вверх, выполнить перекрестные движения ногами «ножницы». П — 5 раз с небольшим отдыхом.
6. И.п. лежа на спине, руки и ноги вытянуты. В — 1- 2 повернуться на живот влево; 3-4 в и.п. то же вправо П — 2 раза с в каждую сторону в медленном темпе.
7. И.п. стоя, одна нога вперед-другая назад. П — 8-10 прыжков со сменой положения ног.

**Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа.
Комплекс № 11 без предметов в движении**

(дети идут по залу выполняя упражнения под счет)

1. Положение рук: одна сверху, другая внизу. В — 1- поменять положение рук; 2- то же. П — 7 махов каждой рукой.
2. Положение рук: руки согнуты в локтях перед грудью. В — 1- развести руки в стороны; 2- в и.п. П — 7 раз.
3. Положение рук: руки на поясе. В — 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево без остановки. П — 4 поворота в каждую сторону.
4. Положение рук: руки на поясе. В — 1- наклон туловища вправо; 2- наклон туловища влево без остановки. П — 4 наклона в каждую сторону.
5. Положение рук: руки на коленях; ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. В — «гусиный шаг». П — 10-12 шагов.
6. Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 2- выпрямиться; 3- шаг правой ногой, левую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 4- выпрямиться. П — 4 раза под каждой ногой.
7. Выполнить подскоки, сочетая с активными махами рук. П — 1 круг по залу.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 12 с мячом

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 мяч)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- вынести руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз. П — 7 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, прижат к груди. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- в и.п.; П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево вниз к левой ноге; 2 слегка приподняться, наклониться прямо, касаясь мячом пола между ног; 3- слегка приподняться, наклониться вправо к правой ноге; 4- в и.п. П — 7 раз меняя направление.
5. И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади мяч зажат ступнями. В — 1- поднять ноги вверх удерживая мяч; 2- в и.п. П — 7 раз.
6. И.п. лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед мяч удерживается двумя руками. В — 1- поднять руки вверх отрывая грудь от пола; 2- в и.п. П — 7 раз.
7. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. В — 1-4 прыжки вокруг мяча. П — 4 раза влево, 4 раза в право.

Общеразвивающие упражнения для детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 13 в парах

(для выполнения упражнений ребенку понадобится партнер такой же комплекции)

1. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз. В — 1- 2 через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п. П — 7 раз не разжимая рук.
2. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед,

- другая согнута в локтевом суставе. В — 1- поменять положение рук; 2- в и.п. П — 5 раз каждой рукой с напряжением.
- И.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, руки в замок в локтевых суставах. В — 1- 2 наклониться вперед, вниз, слегка приподнимая второго на спине; 3-4 в и.п. То же в сторону другого. П — 4 раза каждый.
 - И.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе. В — 1- поменять положение ног. П — 6 раз.
 - И.п. лежа на животе лицом друг к другу держась за руки. В — 1- 2 поднять руки вверх, приподнять грудь как можно выше; 3-4 в и.п. отдохнуть. П — 6 раз.
 - И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, ноги слегка расставлены. В — 1- один партнер стоит на месте, второй приседает; 2- в и.п. 3-4 то же выполняет второй. П — 6 раз каждый.
 - И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки. Подскоки по кругу. П — 4 раза по 4 подскока в каждую сторону.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 14 с погремушками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 погремушки)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 7 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, прижаты к плечам, руки согнуты в локтях, локти направлены вперед. В — 1 вынести руки вперед; 2- в и.п. П — 7 раз.
- И.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- повернуться влево назад, положить погремушки на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 повернуться влево назад, взять погремушки; 4- в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону.
- И.п. сидя, ноги раздвинуты, погремушки в обеих руках, руки за спиной. В — 1- 3 наклониться вперед, выполнить три пружинистых наклона; 4- в и.п. П — 7 раз.
- И.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки прямые за головой. В — 1- 3 согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, погремушками три раза постучать по коленям; 4- в и.п. П — 7 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках спрятаны за спиной. В — 1- 3 присесть, постучать погремушками три раза по полу; 4- в и.п. П — 7 раз.
- И.п. стоя, выполнить 10 прыжков на месте.

Общеразвивающие упражнения для детей детей 5-6 лет старшая группа.

Комплекс № 15 с платочками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 платочек 40x40 см)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе. В — 1- мах рукой с платочком вверх; 2 - в и.п. П — 7 раз левой рукой, переложить платочек в правую руку. П — 7 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке, руки в стороны. В — 1-

- вытянуть руки вперед, переложить платочек в другую руку; 2 - руки в стороны. Тоже в обратном направлении. П — 7 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок в левой руке, рука поднята вверх, правая рука на поясе. В — 1- наклон влево, мах платочком над головой; 2 - в и.п. П — 4 раза правой рукой с наклоном влево, переложить платочек в левую руку П — 4 раза левой рукой с наклоном вправо.
 4. И.п. стоя на коленях, левая рука на поясе, правая с платочком отведена в сторону. В — 1- поворот туловища влево, рукой с платочком как бы обнять себя; 2- в и.п. П — 4 раза правой рукой с поворотом влево, переложить платочек в левую руку П — 4 раза левой рукой с поворотом вправо.
 5. И.п. сидя, ноги раздвинуты, платок в левой руке, рука прижата к груди, правая рука на поясе. В — 1- наклон вперед, широкий мах рукой платочком в сторону; 2 - в и.п. П — 4 раза правой рукой, переложить платочек в левую руку П — 4 раза левой рукой с наклоном вправо.
 6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2 - в и.п. П — 7 раз.
 7. И.п. стоя, выполнить 10 произвольных прыжков на месте.