**Картотека**

**утренней гимнастики**

**с детьми младшего возраста**

**Подготовила:**

**воспитатель МБДОУ №224**

**I - квалификационной категории**

**Ермолина О.П.**

**Сентябрь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (изображает паровозик)   1. *«Покажи ладошки»* **И.п**.: стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в и.п. (5 раз) 2. *«Покажи колени»* **И.п.:** стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз) 3. *«Большие и маленькие»* **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза) 4. **И.п.:** стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза)   Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с кубиками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в и.п. (5 раз) 2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямится, вернуться в и.п. (4 раза) 3. **И.п.:** сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону.) 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Октябрь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с мячом:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробушки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик!» Бег друг за другом.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза). 5. **И.п.:** ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.   Ходьба в обход площадки в колонне по одному. Легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, прыжки на двух ногах, вокруг своей оси вправо и влево.   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Ноябрь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с флажками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.   1. **И.п**.: стоя ноги на ширине стопы, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки , вернуться в и.п. 2. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** стойка на коленях, флажки в обеих руках, внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в и.п. 5. *Игровое упражнение «Поймай комара».*   Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает детям поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки над головой.  Ходьба в обход площадки в колонне по одному. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с обручем:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).   1. **И.п**.: стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в и. п. 2. **И.п.:** стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямится, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Декабрь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (изображает паровозик)   1. **И.п**.: стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** стойка на коленях, руки на поясе, наклониться вправо, влево, выполнить 2-3 покачивания. 4. **И.п.:** сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в и.п. 5. *Игровое упражнение «Лягушки».* Прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу.   Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с кольцом (кольцеброс)**  **Заключительная часть:** | Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.  **1. И.п**.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.  **2. И.п.:** ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в и.п.  **3. И.п.:** сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в и.п.  **4. И.п.:** ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.  Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Январь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с мячом:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли). Ходьба и бег врассыпную.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямится, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямится, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.   Ходьба и бег в колонне по одному, упражнение на восстановление дыхания. |

**Февраль**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.  **1.И.п**.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3-4 раза)  **2.И.п.:** ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в и.п. (3-4 раза)  **3.И.п.:** ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в и.п. (3-4 раза)  **4.И.п.:** ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2-3 раза)  Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с кольцом:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег по кругу, ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.  **1.И.п**.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. То же самое с другой рукой. (4-5 раз)  **2.И.п.:** ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. (4-5 раз)  **3.И.п.:** стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза)  **4.И.п.:** ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжком небольшая пауза. (по 2 раза)  Ходьба в колонне по одному, кольцо в правой руке. |

**Март**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» - дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Педагог обращает внимание детей на то, что нужно использовать (по возможности) всю площадь зала, ходить и бегать в разных направлениях.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п. (4-5 раз) 2. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; подняться; вернуться в и.п. (4 раза) 3. **И.п.:** стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (4-6 раз) 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с мячом:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками как «крылышками».   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в и.п. (4-5 раз) 2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз) 3. **И.п.:** ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в и.п. (4-5 раз) 4. **И.п.:** сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2-3 раза в каждую сторону) 5. **И.п.:** ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза)   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Апрель**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **(Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному, между предметами змейкой. Ходьба и бег врассыпную.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. 5. *Игра «Найди свой цвет»*   Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с флажками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в и.п. 4. *Игра «Кошка и мышки»* (по сигналу воспитателя кошка ловит мышек).   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Май**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал «Лягушки!» - присесть. Ходьба и бег врассыпную.  **1. И.п**.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки, вернуться в и.п.  **2.И.п.:** стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.  **3.И.п.:** сидя, ноги прямые, руки упор сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в и.п.  **4.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.  5.Игровое упражнение «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой).  Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с флажками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой.  **1.И.п**.: ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в и.п.  **2.И.п.:** ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в и.п.  **3.И.п.:** сидя, ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.  **4.И.п.:** ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.  Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Июнь**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (изображает паровозик)  *1.«Покажи ладошки»* **И.п**.: стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в и.п. (5 раз)  *2.«Покажи колени»* **И.п.:** стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз)  *3.«Большие и маленькие»* **И.п.:** стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и. п. (4 раза)  **4.И.п.:** стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза)  Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с кубиками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.  **1.И.п**.: ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в и.п. (5 раз)  **2.И.п.:** ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямится, вернуться в и.п. (4 раза)  **3.И.п.:** сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону.)  **4.И.п.:** ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.  Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Июль**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.   1. **И.п**.: стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать убрать руки за спину, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямится, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами). 5. **И.п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.   Ходьба в колонне по одному. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с погремушками:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателем «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» бег, руки в стороны, произнося: «Жу-жу-жу» - пчелки жужжат.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, позвонить, опустить, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.Наклониться, коснуться погремушками колен; выпрямится, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения). |

**Август**

**Комплекс №1**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с обручем:**  **Заключительная часть:** | Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через кубики; бег в округ обручей, положенных по кругу.   1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в и.п. 2. **И.п.:** ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в и.п. 3. **И.п.:** ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в и.п. 4. **И.п.:** стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.   Ходьба в колонне по одному, бег. Упражнения на восстановление дыхания. |

**Комплекс №2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вводная часть:**  **ОРУ с мячом:**  **Заключительная часть:** | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   * 1. **И.п**.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в и.п.   2. **И.п.:** ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в и.п.   3. **И.п.:** ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямится, вернуться в и.п.  1. **И.п.:** сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками. 2. **И.п.:** ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево.   Ходьба в колонне по одному, легкий бег. Упражнения на восстановление дыхания. |