**Образовательная область**

**«Физическая культура» «Здоровье»**

Картотека общеразвивающих упражнений для детей

II младшей группы

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**КОМПЛЕКС №1**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

**КОМПЛЕКС №2**

1. «Покажи ладошки» И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вот наши ладошки, вернуться в исходное п.. (5 раз)
2. «Покажи колени» И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.(5 раз)
3. «Большие и маленькие» И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики. (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС №3**

1. 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
3. И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза).
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение

**КОМПЛЕКС №4**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ С ФЛАЖКОМ**

**КОМПЛЕКС № 5**

1. 1 И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

**КОМПЛЕКС № 6**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить, опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 7**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

**КОМПЛЕКС № 8**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ**

**КОМПЛЕКС № 9**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. 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 исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.

**КОМПЛЕКС № 10**

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 11**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**КОМПЛЕКС № 12**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Обруч вперед, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд и коснуться обручем пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ**

**КОМПЛЕКС № 13**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное п. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное п. (4-5раз)
3. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 14**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится вперёд, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.

**КОМПЛЕКС № 15**

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на пятках мяч перед собой Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево. (4-5раз)
4. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

**КОМПЛЕКС №16**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками. (4-5раз)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд, встать, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ**

**КОМПЛЕКС № 17**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (5 раз)
2. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону (по3 раза в каждую сторону).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

**КОМПЛЕКС № 18**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**КОМПЛЕКС № 19**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 20**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С КОСИЧКОЙ**

**КОМПЛЕКС № 22**

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед,

вверх, вперед, вниз, в исходное положение (4-5 раз).

2 И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку

 отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положе­ние (по 3 раза).

 3.И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх,

наклониться впереди коснуться косичкой пола как можно даль­ше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и.п. (4-5 раз).

4.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять ко­сичку вперед,

 присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное по­ложение (4-5 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, ко­сичка на полу.

 Прыжки через косичку на двух ногах (6-8 раз).После серии из 4-5 прыжков пауза.

**КОМПЛЕКС № 23**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за середи­ну вниз.

 Косичку вынести вперед, вверх, вперед, вернуться в и. п. (4-5 раз).

1. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх; наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой .

 Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги,

 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз.

 Присесть, косичку вынести вперед, подняться,

 вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, ко­сичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах.

**КОМПЛЕКС № 24**

1.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять ко­сичку на грудь;

 вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2.И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз.

 Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное

 по­ложение (4 раза).

3.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть

 правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу,

 косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь.

 Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой)

 ноги; поднять косич­ку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу,

 руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль ко­сички, огибая ее.

 Небольшая пауза, повторение задания.

**КОМПЛЕКС № 24**

1. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показали косичку, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Наклониться и помахать косичкой вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (3 раз в каждую сторону)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках внизу. Присесть, косичку вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, косичка в правой руке. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ**

**КОМПЛЕКС № 25**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Вынести гантели через стороны вперёд, опустить гантели вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч гантели в обеих руках за спиной. Наклониться, положить гантели на пол, выпрямиться, наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Присесть, гантели вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг гантелей в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 26**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в исходное п. (4-5 раз).
2. И.п. –стоя на коленях, гантели в низу. Повернуться вправо(влево) положить гантелю; повернуться вправо(влево) взять гантелю, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза

**КОМПЛЕКС № 27**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели в обеих руках внизу. Поднять гантели через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить гантели, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка на коленях, гантели в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить гантели у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять гантели, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, гантели в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться гантели колен, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, гантели вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**КОМПЛЕКС № 28**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели внизу. Поднять гантели через стороны вверх, опустить гантели через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя ноги врозь, гантели в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить гантели на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять гантели, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, гантели у плеч. Присесть, вынести гантели вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, гантели у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКАМИ**

**КОМПЛЕКС № 29**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках внизу. Вынести палку вперёд, опустить палку вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка в обеих у груди. Наклониться, положить палку на пол, выпрямиться, наклониться, палку, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках внизу. Присесть, палку вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, палка на полу. Прыжки вокруг палки в чередовании с небольшой паузой.

**КОМПЛЕКС № 30**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя, ноги в стороны, палка у груди. Наклониться, дотянуться палкой до носков, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку.

**КОМПЛЕКС №31**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка в обеих руках внизу. Наклониться и помахать палкой вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка внизу. Поднять палку вверх, присесть, встать, вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь,

 палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (2-3 раза)

**КОМПЛЕКС № 32**

1. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, палка в обеих руках к груди. Присесть, палку вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя возле палки, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через палку.