

**Перечень физкультминуток, комплексов утренней зарядки, подвижных игр,  
упражнений для развития основных физических качеств  
в подготовительной группе  
на май**

**Физкультминутки**

**Самолёт**

Руки в стороны, в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре,  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

**Мы сегодня рисовали**

Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Пусть немножко отдохнут  
Снова рисовать начнут.  
Дружно локти отведем  
Снова рисовать начнем. (Кисти рук погладили, встряхнули, размяли.)  
Мы сегодня рисовали,  
Наши пальчики устали.  
Наши пальчики встряхнем,  
Рисовать опять начнем.  
Ноги вместе, ноги врозь,  
Заколачиваем гвоздь. (Дети плавно поднимают руки перед собой, встряхивают кистями, притопывают.)  
Мы старались, рисовали,  
А теперь все дружно встали,  
Ножками потопали, ручками похлопали,  
Затем пальчики сожмем,  
Снова рисовать начнем.  
Мы старались, рисовали,  
Наши пальчики устали,  
А теперь мы отдохнем —  
Снова рисовать начнем. (Декламируя стихотворение, дети выполняют движения, повторяя их за педагогом.)

**Аист**

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)  
— Аист, аист длинноногий,  
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)  
— Топай правою ногою,  
Топай левою ногою,  
Снова — правою ногою,  
Снова — левою ногою.  
После — правою ногою,  
После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

### **Вместе по лесу идём**

Вместе по лесу идём,  
Не спешим, не отстаём.  
Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.)  
Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.)  
Вот ромашка, василёк,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковёр  
И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот, правой ступни левой рукой.)  
К небу ручки протянули,  
Позвочник растянули. (Потягивания, руки вверх.)  
Отдохнуть мы все успели  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Во дворе растёт подсолнук**

Во дворе растёт подсолнук,  
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)  
Рядом с ним второй, похожий,  
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)  
Вертим ручками по кругу.  
Не задень случайно друга!  
Несколько кругов вперёд,  
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)  
Отдохнули мы чудесно,  
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

### **Улыбнись**

Вверх и вниз рывки руками,  
Будто машем мы флажками.  
Разминаем наши плечи.  
Руки движутся навстречу. (Одна рука вверх, другая вниз, рывками руки меняются.)  
Руки в боки. Улыбнись.  
Вправо-влево наклонись. (Наклоны в стороны.)  
Приседанья начинай.  
Не спеши, не отставай. (Приседания.)  
А в конце — ходьба на месте,  
Это всем давно известно. (Ходьба на месте.)  
Упражненье повтори  
Мы руками бодро машем,  
Разминаем плечи наши.  
Раз-два, раз-два, раз-два-три,  
Упражненье повтори. (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)  
Корпус влево мы вращаем,  
Три-четыре, раз-два.  
Упражненье повторяем:  
Вправо плечи, голова. (Вращение корпусом влево и вправо.)  
Мы размяться все успели,  
И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Зарядка**

Каждый день по утрам  
делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
делать по порядку:  
Весело шагать,  
весело шагать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Руки поднимать,  
руки опускать.  
Приседать и вставать.  
приседать и вставать.  
Прыгать и скакать,  
прыгать и скакать.

### **Во дворе стоит сосна**

Во дворе стоит сосна,  
К небу тянется она.  
Тополь вырос рядом с ней,  
Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же,  
стоя на другой ноге.)  
Ветер сильный налетал,  
Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперёд-назад.)  
Ветки гнутся взад-вперёд,  
Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.)  
Будем вместе приседать —  
Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.)  
Мы размялись от души  
И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)

### **Удивляемся природе**

Мы стоим на огороде,  
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)  
Вот салат, а здесь укроп.  
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)  
Поработаем с тобой,  
Сорнякам объявим бой —  
С корнем будем выдирать  
Да пониже приседать. (Приседания.)  
У забора всем на диво  
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)  
Мы её не будем трогать —  
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)  
Все полили мы из лейки  
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

### **ЛОСИ**

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над*  
Дружная семья: *головой (пальцы прямые,*  
*раздвинуты),*

Папа лось идет с рогами, *шагают на месте,*  
*высоко поднимая колени,*  
А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка*  
*на носочек (отрывая от пола*  
*только пятки), указательные*  
*пальцы обеих рук приставляют*  
*ко лбу (рожки);*

Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с*  
*«большими рогами»;*  
А лосенок – ножками. *повторяют шаги лосенка.*

### **Домашние животные**

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*  
Для животных здесь простор.  
Рядом луг с густой травой  
И прекрасный водопой.  
Превратимся мы в коней, *Ходят с высоко поднятыми коленями*  
Грациозных, стройных.  
И гуляем по лугам,  
Светлым и привольным.  
-Цок-цок-цок.  
А теперь табун галопом *Бегают с высоко поднятыми коленями*  
Быстро скачет по лужку.  
-Иго-го,-кричим мы громко  
Молодому пастушку.  
Мух корова отгоняет, *Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»*  
Бьёт хвостом туда-сюда.  
Больно оводы кусают.  
Мошек столько, что беда.  
На пригорках и в канавках *Делают наклоны вниз*  
Овцы мирно щиплют травку,  
Наклоняются к земле,  
Звонко блеют они : «Бе-е-е».  
Скачут козлики по лугу, *Прыгают*  
Рожками бодаются.  
«Ме-е-е»,-кричат друг другу,  
Весело играют.

### **Шеей крутим осторожно**

Шеей крутим осторожно —  
Голова кружиться может.  
Влево смотрим — раз, два, три.  
Так. И вправо посмотри. (Вращение головой вправо и влево.)  
Вверх потянемся, пройдемся, (Потягивания — руки вверх, ходьба на месте.)  
И на место вновь вернемся. (Дети садятся.)

### **Головою три кивка.**

Раз - подняться, потянуться, (Потянулись.)  
Два - согнуться, разогнуться, (Прогнули спинки, руки на поясе.)  
Три - в ладоши три хлопка, (Хлопки в ладоши.)

Головою три кивка. (Движения головой.)  
На четыре - руки шире, (Руки в стороны.)  
Пять - руками помахать, (Махи руками.)  
Шесть — на место сесть опять. (Присели.)

### **Мы не будем торопиться**

Разминая поясницу,  
Мы не будем торопиться.  
Вправо, влево повернись,  
На соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  
Чтобы стать ещё умнее,  
Мы слегка покрутим шейей.  
Раз и два, раз и два,  
Закружилась голова. (Вращение головой в стороны.)  
Раз-два-три-четыре-пять,  
Ноги надо нам размять. (Приседания.)  
Напоследок, всем известно,  
Как всегда ходьба на месте. (Ходьба на месте.)  
От разминки польза есть?  
Что ж, пора на место сесть. (Дети садятся.)

### **Посуда**

Вот большой стеклянный чайник, *«надуть» живот, одна рука на поясе,*  
Очень важный, как начальник. *другая - изогнута, как носик*  
Вот фарфоровые чашки, *приседать*  
Очень хрупкие, бедняжки. *руки на поясе*  
Вот фарфоровые блюда, *кружиться,*  
Только стукни - разобьются. *рисую руками круг*  
Вот серебряные ложки, *потянуться, руки сомкнуть над головой*  
Вот пластмассовый поднос -  
Он посуду нам принес. *сделать большой круг*

### **«Маляры»**

Маляры известку носят, *Идут по кругу, держат в руках воображаемые вёдра.*  
Стены кистью купоросят. *Лицом в круг, изображают движения кистью.*  
Не спеша разводят мел. *Наклонились, «мешают в ведре»*  
Я бы тоже так сумел *«Красят».*

### **Самолёт**

Руки в стороны — в полёт  
Отправляем самолёт,  
Правое крыло вперёд,  
Левое крыло вперёд.  
Раз, два, три, четыре —  
Полетел наш самолёт. (Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо; поворот влево.)

### **Цапля ходит по воде**

Цапля ходит по воде  
И мечтает о еде.  
Ноги выше поднимай  
Ты, как цапля, не зевай! (Рывком поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше,

потом другую.)  
Чтоб поймать еду в водице,  
Надо цапле наклониться.  
Ну-ка тоже наклонись,  
До носочка дотянись. (Наклониться и достать правой рукой левую ступню, потом левой  
рукой правую ступню.)

### **Раз — цветок, два — цветок**

Чтоб сорвать в лесу цветочки,  
Наклоняйся до носочков.  
Раз — цветок, два — цветок.  
А потом сплетём венки. (Наклоны вперёд, сначала к правой ноге, потом к левой.)

### **Моя семья**

Кто живет у нас в квартире?  
Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)  
Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)  
Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)  
Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)  
Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)  
Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)  
Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)  
Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

### **День Победы**

Оловянный солдатик стойкий  
Оловянный солдатик стойкий,  
На одной ноге постой-ка.  
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)  
Если ты солдатик стойкий.  
Ногу левую — к груди,  
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)  
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)  
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

### **На параде**

Как солдаты на параде,  
Мы шагаем ряд за рядом,  
Левой — раз, левой — раз,  
Посмотрите все на нас.  
Все захлопали в ладошки —  
Дружно, веселей!  
Застучали наши ножки  
Громче и быстрее! (Ходьба на месте.)  
Насекомые.  
Паучок  
Паучок под лавку  
Упал.  
Ненароком лапку  
Сломал.  
В городскую лавку  
Сходил

И другую лапку

Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «слошал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

### **Видишь, бабочка летает**

Видишь, бабочка летает, (Машем руками-крылышками.)

На лугу цветы считает. (Считаем пальчиком.)

— Раз, два, три, четыре, пять. (Хлопки в ладоши.)

Ох, считать не сосчитать! (Прыжки на месте.)

За день, за два и за месяц... (Шагаем на месте.)

Шесть, семь, восемь, девять, десять. (Хлопки в ладоши.)

Даже мудрая пчела (Машем руками-крылышками.)

Сосчитать бы не смогла! (Считаем пальчиком.)

### **Скоро в школу**

Ты давай-ка, не ленись!

Руки вверх и руки вниз.

Ты давай-ка, не ленись!

Взмахи делай чётче, резче,

Тренируй получше плечи. (Обе прямые руки подняты вверх, рывком опустить руки и завести за спину, потом рывком поднять — вверх-назад.)

Корпус вправо, корпус влево —

Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать. (Повороты корпуса в стороны.)

На одной ноге стою,

А другую подогну.

И теперь попеременно

Буду поднимать колени. (По очереди поднимать согнутые в коленях ноги как можно выше.)

Отдохнули, посвежели

И на место снова сели. (Дети садятся.)

### **Комплекс утренней гимнастики с «Волшебным парашютом»**

1. И.п.: О.с лицом в круг, парашют в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. В: 1-поднять парашют вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок, 2-и.п. (8-10 раз).

2. И.п.: О.с лицом в круг, парашют в опущенных руках хватом сверху. В: 1-поднять парашют вверх, 2-наклониться, коснуться парашютом носков ног, 3-вверх, 4-и.п. (9-10 раз).

3. И.п.: ноги шире плеч, руки с парашютом впереди. В: 1-поворот вправо с отведение правой руки в сторону, 2- и.п.. То же в другую сторону. (8-10 раз)

4. И.п.: ноги шире плеч, в правой руке парашют, левая на поясе (дети стоят друг за другом). В: 1- наклон влево, рука с парашютом поднимается вверх, 2-и.п, То же выполнить , держа парашют левой рукой. (8-10р)

5. И.п.: лежа на животе лицом в круг, руки с парашютом впереди. В: 1-2 поднять руки с парашютом вверх, посмотреть на парашют, 3-4 опустить. (8-10раз).

6. И.п: лежа на спине, руки с парашютом вверху. В: 1-2 поднять ноги вверх, коснуться ногами парашюта, 3-4 – и.п. (8-10 раз).
7. И.п.: О.с, пятки вместе, носки врозь, парашют в опущенных руках. В: 1-присесть, колени развести в стороны, руки с парашютом вперед (спину держать прямо), 2-и .п (8-10 раз).
8. И.п: О.с, в правой руке парашют, левая на поясе (дети стоят друг за другом). В: прыжки на правой ноге с продвижением вперед. То же выполнить , держа парашют левой рукой и на левой ноге. Чередовать с ходьбой на месте. (по 3р в каждую сторону).

### Перечень подвижных игр

<i>1-неделя</i>	<i>2-я неделя</i>	<i>3-я неделя</i>	<i>4-я неделя</i>
<p><b>«Волейбол с воздушными шарами»</b> Волейбольную сетку натягивают на высоте 1,5м. два воздушных шара, в которые можно налить несколько капель воды, связываюся вместе. По обеим сторонам от сетки располагаются команды по 5 человек в каждой. Играющие отбивают шары, стараясь перегнать их на сторону противника и не давая упасть на своей стороне.</p> <p><b>Малой подвижности «Защищай ворота»</b> Играющие встают по кругу в положение ноги на ширине плеч так, чтобы пятки рядом стоящих игроков соприкасались. Водящий встает в середину круга с мячом в руках. Игра начинается по</p>	<p><b>«Ловкие перебежки»</b> Чертится круг диаметром 8м, выбирают 3-х водящих. Играющие, кроме водящих, встают по кругу. Водящие в середине круга. По сигналу взрослого играющие перебегают круг в разных направлениях. Водящие стараются коснуться рукой перебегающих. Те, кого запятнали, должны стоять на том же месте и ждать, пока кто-нибудь не коснется их рукой. Вырученные игроки снова участвуют в игре. Побеждает тот, кого не запятнали водящие.</p> <p><b>Малой подвижности «Парашютбол»</b> Все игроки в круге делятся на две команды. На парашют закидывается мяч или несколько мячей (можно постепенно</p>	<p><b>«Волны по кругу»</b> Обручи по числу игроков устанавливаются плотно друг к другу по кругу. Водящий встает в центр круга, остальные садятся в обручи, один обруч остается свободным. Водящий должен успеть сесть в свободный обруч, пока другие передвигаются туда-сюда, мешая ему.. если он успел, то водящим становится игрок, который не успел помешать ему. Водящий может отдавать игрокам команды «вправо!» (и все перемещаются против часовой стрелки на одно место) или «Хаос!» - все быстро меняются местами, а водящий старается сесть в любой свободный обруч.</p> <p><b>Малой подвижности «Встреча»</b> Дети по сигналу ведущего начинают хаотично</p>	<p><b>«Не оставайся на земле»</b> Выбирается водящий, который бегаёт со всеми детьми. Как только педагог произнесет : «Лови!» - все убегают от водящего и стараются взобраться на возвышение – бревно, пенек, лесенку идр. Если водящий осалит кого то, то он отходит в сторону, в конце считают пойманных.</p> <p><b>Малой подвижности «Здравствуй, друг!»</b> дети встают в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера становятся во внутренний круг, спиной друг к другу. Вторые номера – во внешний, лицом к первым номерам (можно поставить мальчиков и девочек). Таким образом образуются пары. Дети общаются с помощью слов и</p>



<p>сигналу взрослого. Водящий, применяя различные обманные движения, старается руками прокатить мяч под ногами играющих. Если это удастся, то он меняется местами с этим игроком. Играющим разрешается отбивать мяч только руками, защищая свои ворота, не разрешается отбивать мяч ногами</p>	<p>добавлять мячики). Цель игры – попытаться скинуть мячик с половины противника и не дать мячику упасть со своей половины. Упавшие мячи засчитываются как голы.</p>	<p>передвигаться по залу и здороваться определенным образом со всеми, кто встречается на пути <i>Один хлопок- здороваемся за руки</i> <i>Два хлопка – плечами</i> <i>Три хлопка – спинами</i> Во время игры не разговаривать</p>	<p>жестов. *здравствуй друг – рукопожатие *как ты тут? – стучат друг друга по плечу *где ты был? – склоняются к уху друг друга *я скучал – стучат по обоим плечам *вот ты здесь – раскрыть руки, разводя их в стороны *как я рад – раскрывают руки и похлопывают друг друга по спине. Затем вторые номера смещаются вправо и пары снова общаются. И так далее.</p>
--	--	--	--

### **Комплексы бодрящей гимнастики после сна**

#### ***Комплекс №1 Лепим Буратино.***

Проводится в постели. звучит медленная музыка

В-ль: у каждого из вас есть любимая игрушка, а я люблю Буратино. А давайте сегодня его слепим, слушайте и выполняйте все мои задания

1. «Лепим лоб» - лежа на спине, провести пальцами обеих рук от по лбу от середины к вискам ( 5р, темп умеренный)

2. «Лепим глаза». Лежа на спине, потереть ладонки друг о друга, приложить к глазам. (4р, в индивидуальном темпе).

3. «Рисуем брови». Лежа на спине, указательными пальцами с нажимом провести по бровям. (4р, в индивидуальном темпе).

4. «Рисуем нос». Лежа на спине указательными пальцами энергично провести по крыльям носа (4р, темп быстрый). В конце упражнения показать какой длинный нос получился, слегка подергать себя на нос.

5. «Лепим уши» лежа на спине растирать уши снизу вверх и обратно до ощущения тепла (30 сек. В инд. Темпе).

6. «Лепим руки». Лежа на спине, похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз, поменять руки. (5р, темп быстрый).

7. «Лепим пальчики на руках» Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Темп индивидуальный.

8. «Лепим ноги» лежа на спине. , руки в стороны. похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем тоже с левой ногой. 5 р, темп умеренный

9. «Дыхание Молодцы!» - 1-вдох, 2-4- выдох, произнести мо-лод-цы. Зр, темп медленный.

### **Комплекс №2 Повторяем цифры. часть 2.**

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики). Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель. Просыпайтесь, ребята, повторяйте мной считалку:

И раз, и два, и три — Не засыпай смотри. Четыре, пять и шесть — Кто зеваает здесь?

Семь и восемь — Всех проснуться просим. Девять, десять — Повторяем вместе.

От пяток до макушки Играем в потягушки.	Дети тянутся.
Давайте просыпаться, Друг другу улыбаться.	Улыбаются.
Похлопали в ладоши Ведь день такой хороший!	Хлопают в ладоши перед грудью.
Вздохнули глубоко. Как дышится легко!	Продолжительный вдох, затем продолжительный выдох.

Воспитатель.

Цифра «шесть» — дверной замок: Сверху крюк, внизу кружочек. Выполним упражнение.

1.«Забавная шестерка». И. п. — сидя, руки упор сзади. 1 - согнуть ноги в коленях, руки за голову. Спину выгнуть, голову опустить. 2 -и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Воспитатель. Вот семерка-кочерга, У нее одна нога. Выполним упражнение.

2.«Стройная семерка». И. п. — лежа на спине, руки вверх над головой. 1 — поворот направо. 2 — вернуться в и. п. 3 - поворот налево. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Воспитатель. У восьмерки два кольца, Без начала и конца. Выполним упражнение.

3.«Круглая восьмерка». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сесть, обхватить колени руками. 2—3 — покачаться вперед-назад. 4 — вернуться в и.п.- 5раз; темп умеренный.

Воспитатель. Вот какая цифра есть — перевернутая шесть. Выполним упражнение.

4.«Пузатая девятка». Предложить детям изобразить цифру «девять». Каждый ребенок выполняет в своем темпе. Повторить пять раз.

Воспитатель. За девятью идет десятка. Подошла к концу зарядка. Здорово все цифры знать, Научились мы считать!

Выполним дыхательное упражнение.

5.«Рычалки». И. п. — лежа на спине. Вдох через нос, продолжительный выдох через рот, одновременно постукивая по груди обоими кулачками и произнося звук [р].

(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)

Воспитатель. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Второй лишний». {Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Выбирается водящий. Он встает в центр круга, громко называет каких-либо два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.)

· Дыхательное упражнение. Медленная ходьба в течение 1—2 мин. Поднять руки в стороны — вдох, руки вниз - выдох. При выдохе произносить звук [у].

### Перечень упражнений для развития основных физических качеств

<i>ходьба</i>	В колонне по одному; с перестроением в пары; на носках-руки вверх (по линии, рук в стороны); на пятках – руки за голову, за спину; скрестным шагом; с подражательными движениями (обезьянки, гусеница, раки усаые, лягушка).
<i>бег</i>	В колонне по одному, двумя колоннами; на носках; высоко поднимая ноги; с ускорением по диагонали; с заданиями (встать на одну ногу, остановиться в стойке баскетболиста, кружение, с поворотом 360*); бег поскоками – руки на поясе; с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию.
<i>равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, с перешагиванием через предметов, лежащих на скамейке; ходьба по бревну прямо – руки в стороны и боком – руки на поясе; ходьба по скамейке, присесть, повернуться кругом, встать и продолжить движение спиной вперед; ходьба по скамейке с пролезанием в обруч прямо и боком; ползание на животе (на спине) по скамейке, подтягиваясь руками; ползание на коленях по скамейке, подтягиваясь руками (с опорой на стопы и ладони); лазанье по гимнастической стенке разноименными способами, (поднимаясь по диагонали с пролета на пролет, спуск по одному пролету); лазанье по гимнастической стенке разноименными способами, спуск только на руках из вися. Лазание по гимнастической стенке вверх: руки перемещаются по канату, ноги поочередно переставляют на стенке, спуск аналогичным способом; лазание по веревочной лестнице.
<i>прыжки</i>	На батуте; из обруча в обруч на двух ногах боком (на одной ноге боком); прыжки на двух ногах их стороны в сторону через бревно, лежащее на полу, с продвижением вперед; с наскоком на скамейку с опорой на рук с продвижением вперед; прыжки в длину с места и с разбега; в высоту с разбега; со скакалкой на двух ногах на месте и в движении;
<i>теннис в парах</i>	Первый бросает мяч об пол так, чтобы он, упав, отскочил от пола. Второй ловит мяч ракеткой, удерживает его и берет мяч в руки. Затем второй бросает мяч об пол, а первый ловит его на ракетку. Первый слегка подкидывает мяч, затем отбивая, направляет его вперед-вверх, второй старается отбить ракеткой мяч тем же способом. Первый слегка подкидывает мяч, затем ударяет ракеткой по мячу так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил через сетку. А второй старается отбить мяч после первого отскока ракеткой обратно тем же способом.