**Комплекс упражнений для детей 6-7 лет.**

**(со скакалкой)**

1. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. 1 – поднять прямые руки вперед. 2 – руки вверх, подняться на носки, посмотреть на скакалку. 3 – вернуться в и.п. (5 раз)

2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же влево. 4 – вернуться в и.п. (4 раза)

3. И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. 1-2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. (по 4 раза каждой ногой)

4. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 – скакалку вверх за плечи, вдох. 2 – присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3 – встать, скакалка за плечи, вдох. 4 – вернуться в и.п., выдох (6 раз)

5. И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. 1-4 – наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 5 – вернуться ви.п., пауза (2-3 раза)

6. И.п.: стоя боком к сложенной скакалке, скакалка лежит на полу. 1-8 – прыжки на двух ногах боком через скакалку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе (3 раза)

