**Комплекс упражнений для детей 5-6 лет.**

**(с лентой или сложенной скакалкой)**

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать обеими руками за спиной внизу. 1 – поднять ленту назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 – вернуться в и.п. (5 раз)

2. И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с лентой опущены. 1 – поднять прямые руки с лентой вверх. 2 – поворот корпуса в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 – выпрямиться, руки с лентой вверху. 4 – вернуться в и.п. То же в правую сторону (3 раза в каждую сторону)

3. И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, лента в правой руке, руки опущены, висят. 1 – руки в стороны. 2 – соединить руки впереди, переложить ленту в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же другой рукой (3 раза каждой рукой).

4. И.п.: ноги шире плеч, лента в обеих руках, внизу. 1 –наклон, положить ленту как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 – выпрямиться, руки опущены. 3 – наклон вперед, поднять ленту. 4 – выпрямиться (3 раза)

5. И.п.: лежа на спине, лента в опущенных руках (на бедрах). 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до ленты (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п. (5 раз)

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

