

1 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.

1. Игровое упражнение «Поймай комара» Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать комара (хлопки в ладоши над головой)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

2 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

1. Ходьба по мостику (ширина 25 сантиметров, длина 2 - 2,5 метра), бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, подняться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. Лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание ног.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны)
7. Игра «По ровненькой дорожке» Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму - бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

3 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра

- 1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег как пчелы (задания чередуются)*
- 2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.*
- 3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд, встать, вернуться в исходное положение.*
- 5. И.п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.*
- 6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.*
- 7. Игровое задание «Найди свой домик» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кубики трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего домика затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой домик» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.*

4 КОМПЛЕКС Упражнения с платочками (30 на 30 сантиметров)

- 1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.*
- 2. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать платочек, вернуться в исходное положение.*
- 3. И.п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение*
- 4. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.*
- 5. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.*
- 6. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.*
- 7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.*