

1 КОМПЛЕКС Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец)
2. И.п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги. Повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдём цыплёнка» Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл цыплёнка.

2 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить, опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Кошка и мышки» Кошка ловит мышек по сигналу воспитателя.

3 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов

- 1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики 6-8 штук) Ходьба и бег враспынную.*
- 2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение.*
- 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.*
- 5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.*
- 6. Игра «Найди свой цвет» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.*

4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра.

1. Игровое упражнение «Лягушки» Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. 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.

6. 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.