

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

- 1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.*
- 2. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в другую руку, опустить руки. (8 раз)*
- 3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину. Присесть взять кольцо, вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямитесь, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*
- 5. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.*
- 6. Игровое упражнение «Воробышки и кот» Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» Воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.*
- 7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.*

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

- 1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол), бег враспынную.*
- 2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.*
- 3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*
- 5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.*
- 6. Ходьба в колонне по одному.*

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с платочками

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.* – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. *И.п.* – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз в каждую сторону)

4. *И.п.* – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.

5. *И.п.* – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. *Игровое упражнение «Найдём лягушонка»* (Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).

4 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

- 1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик.*
- 2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.*
- 3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания в каждую сторону.*
- 5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.*
- 6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу)*
- 7. Игра «Найдём лягушонка» (Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).*