

## *1 КОМПЛЕКС. Упражнения на стульях*

- 1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.*
- 2. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)*
- 3. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.*
- 4. И.п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)*
- 5. И.п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.*
- 6. Игра малой подвижности «Тишина» Дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:*

*Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засытайте, малыши.*

*По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись, потянулись. Игровое упражнение повторяется.*

## *2 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем.*

*1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя «Гуси» бег в колонне по одному, по сигналу «Воробышки» бег враспынную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги)*

*2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (5 раз)*

*3. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (5 раз)*

*4. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз)*

*5. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.*

*6. Игровое упражнение «найдем мышонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл мышонка).*

### *3 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками*

- 1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания: на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба. Бег, как бабочки, помахая руками, затем обычный бег.*
- 2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*
- 3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)*
- 4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*
- 5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)*
- 6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.*

#### *4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками*

*1. Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.*

*2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*

*3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)*

*4. И.п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подале, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.*

*5. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.*

*6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3-5 секунд) опустить и так несколько раз во время ходьбы.*