

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с погремушками

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

*Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, 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. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперёд, погременуть погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушка за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.

6. Игровое задание: «Найдём лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).