

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## МЛАДШАЯ ГРУППА



### Комплекс № 1.

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. **«Петушок»**. И. п. – стоя, руки на поясе.

Выполнение: ходьба с высоким подниманием коленей.

2. **«Потянулись вверх – вниз»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; опуская вниз, сказать «вниз».

3. **«Уточка»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: присесть, руки положить на колени, спина прямая, вернуться в И. п.

Повторить 4-6 раз.

4. **«Моторчик»**. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Выполнение: круговые движения по 6 раз от себя и к себе, произносить «р-р-р».

5. **«Ветер качает ромашки»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.

Выполнение: наклоны вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

6. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд

### Комплекс № 2.

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. **«Мышка»**. И. п. – стоя.

Выполнение: ходьба на носках («крадёмся тихо, как мышка»).

2. **«Котёнок»**. И. п. – стоя на четвереньках.

Выполнение: ползание на четвереньках.

3. **«Часики»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклоны вправо-влево, произносить «тик-так». Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. **«Лягушонок»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: приседания с разведением коленей в стороны, руки касаются пола.

Повторить 4-6 раз.

5. **«Кукла удивилась»** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять плечи вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.

6. **«Попрыгайка»**. И. п. – стоя.

Выполнение: сделать 6-8 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

### Комплекс №3.

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. **«Мишка косолапый»**. И. п. – стоя. Выполнение: ходьба на наружном своде стопы.

2. **«Комарик»**. И. п. – стоя, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: повернуться вправо. На вдохе произносить звук «з-з-з», вернуться в И. п. тоже самое проделать в левую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3. **«Достань до пола»** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: наклоны вниз до касания руками пола. Повторить 4-6 раз.

4. **«Кружочки»** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Выполнение: круговые вращения согнутыми руками вперёд-назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.

5. **«Дует ветер»**. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища вправо – влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

6. **«Прыгаем, как зайчик»**. И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков. Повторить 2 раза. Чередуя с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

#### **Комплекс №4.**

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «**Аист ходит по болоту**». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба с высоким подниманием то правой, то левой ноги, согнутой в колене.
2. «**Любопытная кукла**». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
3. «**Насос**». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклон туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. «**Колесо**». И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперёд – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.
5. «**Вертушка**». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: повороты вправо и влево, сопровождаемые произвольным размахиванием руками. Повторить 4-6 раз.
6. «**Кенгурёнок**». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков с продвижением вперёд. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.  
Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

#### **Комплекс № 5 ( с большим мячом).**

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Выполнение: поднять мяч вверх над головой, опустить. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Выполнение: наклониться вниз, коснуться мячом пола, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Выполнение: обвести мяч вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Повторить 2-3 раза.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Выполнение: присесть, руки с мячом вперёд, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Выполнение: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к животу, коснуться мячом колен, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, мяч на полу. Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг мяча в одну и в другую сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону.

### **Комплекс №6 (с кубиками).**

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги шире плеч, кубики в обеих руках внизу. Выполнение: наклониться вниз, коснуться кубиками правой стопы, вернуться в И. п. Прodelать то же самое, коснувшись кубиками левой стопы. Повторить 3-4 раза к каждой стопе.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Выполнение: присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину, снова присесть, взять кубики, вернуться в И. п. Повторить 4 раза.
4. И. п. – стоя на коленях, кубики в руках у плеч. Выполнение: повернуться вправо, положить кубики, выпрямиться, руки на пояс, снова повернуться вправо, взять кубики, вернуться в И. п. тоже самое проделать влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. Выполнение: отвести руки с кубиками назад, коснуться ими друг друга, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. – стоя, руки на поясе, кубики на полу. Выполнение: прыжки вокруг кубиков на двух ногах в одну и в другую сторону. Повторить 2 раза в каждую сторону, чередуя с ходьбой

### **Комплекс №7.**

1. Игра «Иди ко мне» - ходьба группой в одном направлении.
2. Лёгкий бег врассыпную – полетели, как воробышки.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п. – встать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. После слов воспитателя : «Где же ваши руки» - дети вытягивают руки вперёд и говорят: «Вот наши руки». Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - встать прямо, ноги расставить, руки за спиной. На слова воспитателя «спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают ноги. После слов: «Где ваши ножки» - дети выпрямляются, топают ногами на месте, говорят: «Вот наши ноги». Повторить 2 – 3 раза.
6. И. п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6 – 8 раз.
7. Легкий бег на носочках.
8. Ходьба стайкой за воспитателем.

### **Комплекс №8.**

1. Ходьба стайкой за воспитателем.
2. «Птички летят» - лёгкий бег врассыпную.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птицы машут крыльями» - поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чик-чирик». Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. – сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе. Повернуться вправо ( влево), вернуться в И. п.
6. И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Птицы клюют» - наклониться вперёд- вниз и постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю-клю», вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.
7. И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. «Птички прыгают» - прыгать легко на двух ногах; «птички летают» - бегать в свободном направлении.
8. Ходьба стайкой за воспитателем.

### **Комплекс №9. ( с погремушками).**

1. Ходьба всей группой в одном направлении с остановкой на сигнал «стоп». Повторить 2-3 раза. Дать каждому ребёнку по две погремушки.
2. Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.
3. свободное построение.
4. И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки.  
На слова воспитателя: «Покажите погремушки» - дети вытягивают руки вперёд - в стороны, говорят: «Вот!». На слова воспитателя «Спрячем погремушки» дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 – 6 раз.
5. И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища, в руках погремушки. Присесть, постучать погремушкой о пол, сказать: «Тук-тук», выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушки и лёгкий бег.
7. Ходьба всей группой в одном направлении.

### **Комплекс №10.**

1. Игра «Едем на автобусе» - ходьба топающим шагом всей группой в одном направлении.
2. Лёгкий бег врассыпную.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки опущены. Качание рук вперёд – назад. Повторить 4-6 раз.
5. И. п.- встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево), вернуться в И. п.. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
6. И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, сказать «Бом», вернуться в И. п.. Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к туловищу, скользя ступнями ног по полу, вернуться в И. п.. Повторить 4-6 раз.
8. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении – мячики прыгают, мячики покатались.
9. «Уезжаем на автобусе» - ходьба всей группой за воспитателем.

### **Комплекс №11 (с кубиками).**

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик.  
*Упражнения с кубиками.*
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в И. п.. Повторить 5 раз.
3. И. п.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в И. п.. Повторить 4 раза.
4. И. п. - сесть на пол, ноги скрестить, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо. Взять кубик. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. - ноги слегка расставить, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
6. Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем.

### **Комплекс №12. (с погремушками)**

1. Игра малой подвижности «Тишина у пруда».
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки выставить вперёд, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в И. п.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, погремушка за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в И. п.
4. И. п. - ноги на ширине ступни, погремушка за спиной. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушку, выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - ноги слегка расставить, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
6. Лёгкий бег врассыпную.

### **Комплекс №13. (на стульях).**

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.  
*Упражнения на стуле.*
2. И. п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в И. п.
3. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И. п.
4. И. п. - сидя на стуле, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в И. п.
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 у пруда».

### **Комплекс №14 ( 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.  
*Упражнения с кубиками.*
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 И. п.
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 И. п.
4. И. п. - стойка на коленях. Кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кубики, вернуться И. п.
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 кубики ( не более, чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

### **Комплекс №15 ( с платочками).**

*Упражнения с платочком.*

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показали платочек, вернуться в И. п.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в И. п.
4. И. п. - ноги слегка расставлены. Платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному с платочками в руках. По сигналу воспитателя поднять платочки ( не более, чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

### **Комплекс №16.**

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 И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, вернуться в И. п.
4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2 – покачивания.
5. И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в И. п.
6. Игра малой подвижности «Лягушки».

### **Комплекс № 17.**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину; вернуться в И. п.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в И. п.
6. Игровое упражнение «Поймай снежинку». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки ( хлопки в ладоши над головой).
7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 18 ( с мячом).**

1. Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».  
*Упражнения с мячом большого диаметра.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх – посмотреть, опустить мяч, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в И. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать, вернуться в И. п.
5. И. п. - сидя на пятках мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.
6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 19 ( с погремушками).**

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  
*Упражнения с погремушками.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперёд, позвонить, выпрямиться, вернуться в И. п.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах. С поворотом вокруг своей оси вправо (влево). Повторить 2-3 раза.
6. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 20.**

1. Игра малой подвижности «Раздувайся пузырь».
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в И. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в И. п.
5. Игровое упражнение «Пчёлки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу- жу – жу» ( пчёлки жужжат, но никого не жалят).
6. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 21 ( с кубиками).**

1. Игра малой подвижности «Раздувайся пузырь».

*Упражнения с кубиками.*

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в И. п.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в И. п.

4. И. п. - стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в И. п.

5. И. п. - лёжа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в И. п.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 22.**

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в И. п.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в И. п.

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.

5. И. п. - лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание ног.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси ( в обе стороны).

7. Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».

### **Комплекс № 23 ( с платочками).**

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

*Упражнения с платочками ( 30 X 30 см).*

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд, показать платочек, вернуться в И. п.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.

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

5. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в И. п.

6. И. п. - стоя, 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.

### **Комплекс № 24 .**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой ( мячи или кубики, 6-8 штук). Ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд; встать, руки убрать за спину, вернуться в И. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба и бег между предметами, бег врассыпную.

### **Комплекс № 25 ( с флажками).**

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

### **Комплекс № 26.**

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки» присесть; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки, вернуться в И. п.
3. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И. п.
4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнуть в коленях, вернуться в И. п.
5. И. п. - лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

### **Комплекс № 27 .**

1. Ходьба небольшими группами друг за другом.
2. На сигнал «птички» лёгкий бег врассыпную.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и помахать ими, сказать: «Улетели», вернуться в И. п. повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд-вниз, сгибая колени, коснуться руками пола, сказать: «клюю-клю», вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. – лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища. «Птички купаются» - свободно подвигать согнутыми руками и ногами, вернуться в И. п.
7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки опустить. «Воробышки прыгают и летают» - подпрыгивание на месте и лёгкий бег .
8. Ходьба стайкой за воспитателем.

### **Комплекс № 28( с флажками).**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой ( кубики, набивные мячи, кегли).  
*Упражнения с флажками.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, выпрямиться, вернуться в И. п.
4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра малой подвижности «Едет – едет паровоз».

### **Комплекс № 29 ( с платочкам).**

1. Игра малой подвижности «Раздувайся пузырь».  
*Упражнения с платочками.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать платочек, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперёд; встать, выпрямиться, вернуться в И. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в И. п., переложить платочек в левую руку. То же влево.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра малой подвижности «Воздушный шар».

### **Комплекс № 30.**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, встать, убрать руки за спину; вернуться в И. п.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. – лёжа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.
7. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 31( с погремушками).**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лошадки!», ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; на сигнал «Пчёлки!» бег, руки в стороны.  
*Упражнения с погремушками.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, погребеть, опустить, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть. Вынести погремушки вперёд, встать, вернуться в И. п.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время ходьбы).

### **Комплекс № 32 ( с кубиками).**

1. Игра «Береги кубик». Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого лежит один кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к детям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою очередь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит и ребёнок быстро встаёт. По окончании игры, подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик.  
*Упражнения с кубиками.*
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.
4. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться; руки на поясе, поворот вправо, взять кубик, вернуться в И. п. То же влево.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

### **Комплекс № 33.**

1. Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке».
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни. руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, вернуться в И. п.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперёд ( на счёт 1-8). Повторить 2-3 раза.
6. Игра малой подвижности «Раздувайся пузырь».

### **Комплекс № 34.**

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вперёд, поворачивать ладони вверх – вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Повторить 6 раз.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперёд, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вперёд, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 с руки опустить. То же руки в стороны. Повторить 4 раза.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперёд, смотреть вперёд, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть ... короткие ноги, встать – длинные ноги. Повторить 5 раз.
6. «Зайчик». И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз ( положение рук может быть произвольное). 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Повторить 3 раза.

### **Комплекс № 35 ( на стуле).**

1. И. п. – стоять за стулом близко, ноги слегка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула. Повторить 6 раз.
2. И. п. – сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.
3. И. п. – стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрятались» и быстро выпрямиться – показались. Повторить 6 раз.
4. И. п. – сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» - И. п. то же, в другую сторону. Повторить 3-4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2-3 раза.

### **Комплекс № 36.**

1. И. п. – сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. И. п. - стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка

сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъёмом на ноги. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, и хорошо выпрямиться. То же, выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполняется в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в И. п.

5. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперёд – вниз, выпрямиться. Повторить 6 раз.

6. И. п. – сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

7. И. п. – стоя, ног слегка расставлены, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

### **Комплекс № 37( с флажками).**

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи и через стороны опустить. Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперёд как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. И. п. – сидя, флажки на полу у пяток, руки в упоре сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в И. п. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. И. п. – стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 5 раз.

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, флажки вниз. 3-4 пружинки со взмахом флажков вперёд-назад. 10-12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8-10 шагов. Повторить 8-4 раза.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, флажки внизу. Медленно флажки в стороны и вниз. Повторить 4-6 раз.

### **Комплекс № 38.**

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперёд, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

2. И. п. – сидя, руки в упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладони. Повторить 5 раз.

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперёд – назад, слегка пружиня ноги. Упражнение выполнить в разных темпах. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. – сидя, руки в упор сбоку. Согнуть ноги, вернуться в И. п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка. Повторить 4 раза.

6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза, чередуя с ходьбой.

### **Комплекс № 39 ( с султанчиками).**

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, султанчики у плеч. Султанчики вверх, посмотреть на них, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, султанчики за спину. Поворот вправо, выпрямиться, руки за спину. То же, влево. Ноги не сдвигать, смотреть в сторону поворота.  
Повторить 4 раза.
3. И. п. – сидя, султанчики в стороны. Согнуть ноги, султанчики поставить на колени, постучать, руки в стороны. После двух повторений султанчики опустить вниз.  
Повторить 5 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, султанчики вверх. Наклон вперёд, помахать, выпрямиться, султанчики вверх. Через 2 движения – отдых, султанчики опустить вниз.  
Повторить 3 раза.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, султанчики вниз. Несколько пружинок и лёгкое подпрыгивание ( 8-10 раз) со встряхиванием султанчиками. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
6. Повторить первое упражнение.

### **Комплекс № 40.**

1. «Едем на паровозе» - построение и ходьба небольшими группками друг за другом.
2. На сигнал «побежали» бег врассыпную по всему залу.
3. Ходьба и построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Повернуться вправо (влево), отвести руку назад, вернуться в И. п.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперёд-назад, вернуться в И. п.  
Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги вверх и побарахтаться, как жучок, перевернутый на спину, вернуться в И. п. Повторить 2-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

### **Комплекс № 41 ( на стуле).**

1. И. п. – сидя, руки на спинке стула через плечи, голову не опускать. Руки вперёд, выпрямить, поиграть с пальцами, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. И. п. – сидя, руки в стороны. Руки вниз, хлопнуть о стул, вернуться в И. п.  
Повторить 6 раз.
3. И. п. – сидя, ноги на ширине стула, руки на поясе. Наклон вперёд – вниз, вернуться в И. п. Ноги не сдвигать. Повторить 5 раз.
4. И. п. - стойка на четвереньках с опорой на ладони и колени. Обойти стул (2 раза), выпрямиться, ходьба на месте. Повторить 4 раза.
5. И. п. – стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки. Наклоняться вправо (влево), скользя по краям спинки. Ноги не сдвигать, не сгибать, голову не опускать. Повторить 4 раза.
6. И. п. - стоя, рядом со стулом, ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание вокруг стула ( два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 4 раза.

### **Комплекс № 42.**

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Подпрыгивание на месте и бег.
3. Построение в круг с помощью воспитателя.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться влево, хлопнуть ладошкой о пол сзади, вернуться в И. п. То же сделать вправо. Повторить 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперёд-назад, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – лечь на живот, ноги прямые, руки под подбородком. Вытянуть руки вперёд, прогнуться, вернуться в И. п.
8. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Непрерывные приседания на слегка согнутых ногах.
9. Спокойная ходьба.

### **Комплекс № 43 ( с кубиками).**

1. И. п. – лёжа на спине, кубики перед грудью. Кубики в сторон, руки выпрямить, постучать - И. п. Ноги выпрямить, носки тянуть. Повторить 6 раз.
2. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубики у плеч, голову держать прямо. Покачиваться из стороны в сторону. Через 3-4 движения – отдых, кубики опустить. Повторить 4 раза.
3. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить одну ногу, другую, обе вместе. Голову не опускать, спину прямо, руки упор с боков. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперёд, положить кубик на кубик, хорошо выпрямиться, руки аз спину. Наклониться, взять кубики - И. п. Повторить 3 раза.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу. 4-5 прыжков, ходьба, 6-8 подпрыгиваний, ходьба. Повторить 2-3 раза.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, кубики опущены. Медленно кубики в стороны и медленно вниз. Спину держать прямо. Повторить 5 раз.

### **Комплекс № 44.**

1. Ходьба высоким шагом.
2. Лёгкий бег врассыпную.
3. Ходьба и построение в круг.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперёд – назад. Повторить 6 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повороты вправо – влево, поворачиваясь. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставить. Наклоняясь, присесть, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в И. п.
8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опустить. Прыжки на месте и бег врассыпную.
9. Ходьба друг за другом.

### **Комплекс № 45 ( с кубиками).**

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, с кубики в стороны. Руки перед грудью, вернуться в И. п. Спину и голову держать прямо. Повторить 6 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперёд и указательными пальцами коснуться верхнего кубика, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
3. И. п. – сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпуская кубик. Голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую сторону – положить. То же, взять кубики. Повторить 2 раза.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 3-4 подъёма на носки и 10-12 подпрыгиваний., не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения.

### **Комплекс № 46.**

1. Ходьба друг за другом с остановкой на сигнал ( воспитатель показывает красный круг).
2. Бег врассыпную.
3. Ходьба и построение свободное.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Вытянуть руки вперёд – в стороны, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться вправо, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. Наклониться вперёд - вниз, постучать кулачками по коленям, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.
7. И. п. – лечь на живот, ноги вытянуть, руки перед грудью. Вытянуть руки вперёд, прогнуться, вернуться в И. п.
8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опустить. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.
9. Ходьба друг за другом.

### **Комплекс № 47( на стуле).**

1. И. п. – сидя, держаться за сиденье стула с боков. Руки в стороны, повернуть ладони вверх, посмотреть на одну, другую, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
2. И. п. - сидя лицом к спинке стула, руки на поясе. Поворот вправо, посмотреть, выпрямиться. Руки на пояс. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.
3. И. п. – сидя, хват за сиденье стула у спинки стула. Выпрямить ноги пятками вперёд и, опуская, спрятать под стул. Повторить 5 раз.
4. И. п. – сидя, плотно прижаться спиной к спинке стула, руки за головой, голову слегка приподнять, ноги крепко стоят на полу. Наклон в сторону, скользя, вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза. Для отдыха руки опускать вниз.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок и 10-16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг стула ( два круга) . Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения из И. п. – стоя.

### **Комплекс № 48.**

1. Ходьба стайкой.
2. На сигнал «самолёты» лёгкий бег по всей комнате, руки в стороны. Повторить 2-3 раза.
3. Ходьба и свободное построение.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поднять руки вверх, помахать ими, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться влево – назад, отвести левую руку, помахать ею, вернуться в И. п. То же сделать в правую сторону. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд, сгибая ноги, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. – лечь на живот, ноги прямые, руки перед грудью. Развести руки в стороны, прогнуться, вернуться в И. п.
8. Лёгкий бег и прыжки на двух ногах.
9. Ходьба топающим шагом.

### **Комплекс № 49 ( с флажками).**

1. Построение и ходьба небольшими группами друг за другом с флажками в руках, на сигнал «ветер» остановиться, подуть на флажки. Повторить 2-3 раза.
2. Лёгкий бег.
3. Ходьба и построение в круг.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд – назад. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками внизу. Повернуться вправо (влево), отвести руку с флажком назад, посмотреть на него, вернуться в И. п.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперёд – вниз, сгибая колени, и положить флажки на пол перед собой, вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз. При повторном наклоне взять флажки и выпрямиться.
7. Лёгкий бег в свободном направлении и подпрыгивание на месте.
8. Ходьба стайкой в прямом направлении.

### **Комплекс № 50.**

1. Ходьба врассыпную по всему залу. На сигнал «дудочка» остановиться и «поиграть» на дудочке. Повторить 3-4 раза.
2. Ходьба врассыпную на громкие и медленные удары в бубен, на быстрые удары – бег врассыпную.
3. Ходьба и свободное построение.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо, коснуться рукой пола сзади себя, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Приседая, наклониться вперёд, постучать пальцами по колену, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза.
7. И. п. – лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги и руки, свободно подвигать ими, вернуться в И. п.
8. И. п. – стать парами, держась за руки, ноги вместе. Ходьба парами и подпрыгивание на месте.
9. Ходьба друг за другом.

### **Комплекс № 51 ( с кубиками).**

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики в сторону, дальше назад, поиграть кубиками ( кистью), вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
2. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперёд, коснуться кубиками ног, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой. Вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в сторону, постучать. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. 8-10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

### **Комплекс № 52.**

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Подпрыгивание на месте с последующим бегом.
3. Ходьба, свободное построение.
4. И. п. – стоя, руки опустить. Раскачивание рук вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – сесть на пол, ноги скрестить, руки перед собой. Повернуться вправо (влево), отвести руку назад, вернуться в И. п.
6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Наклониться вперёд – вниз, хлопнуть в ладоши, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
7. И. п. – лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, хлопнуть руками по коленям, вернуться в И. п.
8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опустить. Бег в разные стороны и подпрыгивание.
9. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс № 53 ( с кубиками).**

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперёд, постучать, вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперёд, кубики к коленям - вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
3. И. п. – сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. И. п. – сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.
5. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько прыжков с постукиванием кубиками. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения.

### **Комплекс № 54.**

1. Ходьба парами.
2. «Лошадки» - ходить, высоко поднимая ноги в коленях.
3. Ходьба, свободное построение.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной. Вытянуть прямые руки вперёд – в стороны, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться вправо – назад,

хлопнуть ладонью о пол, вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Присесть, обхватив колени руками, вернуться в И. п.

7. И. п. – лечь на спину, ноги прямые, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, вернуться в И. п.

8. И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Подпрыгивание на месте с последующим бегом.

9. Ходьба друг за другом.

### **Комплекс № 55 (погремушками).**

1. Ходьба друг за другом с погремушками в руках.

2. Лёгкий бег.

3. Ходьба и свободное построение в две колонны.

4. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, в руках погремушки. Качание рук вперёд – назад . Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться вправо, спрятать погремушку сзад себя, вернуться в И. п. То же, в другую сторону. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Наклониться вперёд, постучать по коленям, вернуться в И. п.

7. И. п. – лечь на спину, ноги согнуть в коленях. Потопать ногами, поднимая колени как можно выше. Повторить 8 раз.

8. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.