

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**



Комплекс № 1.

1. Ходьба в колонне по одному в обход группы (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперёд . 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд – вниз, коснуться пальцами носков ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1- 8 . Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 (с малым мячом).

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!».
- Упражнения с малым мячом*
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, переключая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
 4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать , руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
 5. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.
 6. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 – опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.

Комплекс № 3(с флажками).

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.
- Упражнения с флажками.*
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки вперёд . 2 – руки вверх . 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 5. И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног. 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
 6. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в И. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
 8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс № 4.

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, но коснуться левого носка. Повторить по 6 раз.
5. И. п. – сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх – вперёд (угол). 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Прыжки выполняются на счёт 1 – 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперёд. 5-8 – то же назад. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо. 2 – наклониться вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой. 2 - вернуться в И. п. На счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6 (с флажками).

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.
Упражнения с флажками.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки в стороны. 2 – поднять флажки вверх, скрестить. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх. 2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3 – встать, флажки вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны. 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног. 3 - выпрямиться, флажки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 - вернуться в И. п. выполняется на счёт 1- 8 . Повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивать).

Комплекс № 7 (на скамейке).

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.
Упражнения на скамейке.
2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 –руки за голову. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны. 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону. 2 - выпрямиться, в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку. 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг со скамейки правой ногой. 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. Повторить 8 раз.
6. И. п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд . 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
7. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс № 8 (с мячом большого диаметра).

1. Ходьба и бег по кругу.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – опустить мяч за голову. 3 – поднять мяч вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный . Повторить 8-10 раз.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 9.

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

5. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
6. И. п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №10 (в парах).

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким шагом, на медленные удары – широким свободным шагом. Ходьба и бег врассыпную.
Упражнения в парах.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочерёдно приседать. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс № 11.

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 - руки в стороны. 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- 2 – наклон вправо, правая рука скользит по руке вниз, левая, сгибаясь скользит вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2- поворот туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыгни повернись – на счёт 1-8 прыжки на двух ногах, на счёт 4 прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

Комплекс № 12 (с кубиками).

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 штук). Ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с кубиками.

2. И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 – опустить через стороны руки вниз. То же левой рукой. Повторить 8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой. Повторить 6 раз.
4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. 2 – выпрямиться, руки на поясе. 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.
5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, кубик в обеих руках внизу. 1 –присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубиков обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.
7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперёд, переложить кубик в левую руку. 2- руки назад, переложить кубик в правую руку. 3 – руки вперёд. 4 – опустить руки в И. п. Повторить 8 раз.
8. Ходьба и бег в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс № 13 (с малым мячом).

1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
Упражнения с малым мячом.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку. 2 - вернуться в И. п., мяч в левой руке. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 7-8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 2 – выпрямиться. 3 –наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочерёдно несколько раз подряд. Темп произвольный.

Комплекс № 14.

1. Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. 3 – 4 – то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1 – 8. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 15 (в парах).

1. Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 –поднять руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2 - вернуться в И. п.

Повторить 6 раз.

4. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка. Повторить по 6 раз каждой.

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 16.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами

(мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6 раз.

4. И. п. –сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 8 раз.

5. И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поворот на спину. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок в И. п. на счёт 1-8, Повторить 2-3 раза, в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс № 17 (с малым мячом).

1. Игра малой подвижности «Река и ров».

Упражнения с малым мячом.

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- переложить мяч в правую руку за спиной. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперёд. 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку. 4- вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

4. И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя. 3-4 - прокатить его обратно в И. п. Переложить мяч в левую руку. то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить по 3 раза.

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 18 (с короткой скакалкой).

Упражнения с короткой скакалкой.

1. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- опустить скакалку за голову на плечи. 3- скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- наклониться вправо. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вперёд, коснуться пола. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх. 2- вернуться в И. п.
6. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза и снова повторять прыжки.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 19 (в парах).

Упражнения в парах.

1. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- поднять руки в стороны. 2- руки вверх. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1- один приседает, а второй держит его за руки. 2 - встать. 3-4 - то же, другой ребёнок. Повторить по 4 раза.
3. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поворот туловища вправо. 3-4 - влево, не опуская рук. Повторить по 4 раза.
4. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - поочерёдно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колено. Повторить по 4 раза.
5. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удержать его ноги. 3-4 - вернуться в И. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 20. Подготовительная группа.

1. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- руки за голову. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
3. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вперёд, коснуться пола между носками ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладони под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-8 на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 21.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. - основная стойка. 1- шаг вправо, руки через стороны вверх. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же влево. Повторить по 4 раза.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. 1-2 - наклон вправо, руки за голову. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 - присесть, руки за голову. 3-4 - вернуться в И. п. повторить 6-7 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вверх. 1-2 - поворот на живот, помогая себе руками. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 градусов, в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра малой подвижности «Летает - не летает!».

Комплекс № 22 (с мячом большого диаметра).

1. Ходьба и бег змейкой.
- Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- поднять мяч вперёд. 2- мяч вверх. 3- мяч вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге. 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге обратно. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
 4. И. п. - основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 - присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 5. И. п. - стоя на коленях, мяч на полу. 1-4 -катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в И. п. То же с поворотом влево. Повторить по 3 раза.
 6. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняем в индивидуальном темпе.

Комплекс № 23 (с флажками).

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).
- Упражнения с флажками.
2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в стороны. 2- вверх. 3- в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
 3. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо, взмахнуть флажками. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
 4. И. п. - основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны. 2- присесть, флажки вынести вперёд. 3- встать, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 7-8 раз.
 5. И. п. - стоя, ноги врозь, флажки за спиной. 1- флажки в стороны. 2- наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3- выпрямиться, флажки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
 6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1- шаг вправо, флажки вверх. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.
 7. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс № 24.

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег врассыпную.
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки к плечам. 2-4 - круговые движения вперёд. 5-7 - то же назад. 8- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны. 2- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши. 3- опустить ногу, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- 8 - поднять ноги, согнуть в коленях, вращать ими, как на велосипеде, опустить ноги. Повторить 3-4 раза.
6. И. п. - лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1- 2- прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 - прыжки на двух ногах, затем пауза. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 25 (с короткой скакалкой).

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени, на сигнал «Кучер!» обычная ходьба; ходьба и бег чередуются.
Упражнения с короткой скакалкой.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1- поднять скакалку вперёд. 2- скакалку вверх. 3- скакалку вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - медленным движением присесть, скакалку вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклониться вперёд к правой ноге, коснуться пола. 3- выпрямиться, скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1-2 - поднять ноги вверх, угол, натягивая скакалку прямыми руками. 3-4 - вернуться в И. п.
6. И. п. - основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.

Комплекс № 26 (с малым мячом).

1. Ходьба и бег в колонне по одному.
Упражнения с малым мячом.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- руки за спину. 3- руки вперёд, мяч в левой руке. 4- вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд к левой ноге, коснуться мячом носка. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же к правой ноге. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать его двумя руками. 3-4 - вернуться в И. п. То же с поворотом влево.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками. Повторить 8 -10 раз.
7. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с

поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 27 (с кубиками).

1. И. п. - основная стойка, кубики внизу. 1- кубики в стороны. 2- кубики вверх. 2- кубики в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, кубики внизу. 1- кубики вверх. 2- наклониться вперёд, коснуться кубиками пола. 3- выпрямиться, кубики вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя на коленях, кубики внизу. 1- поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги. 2- выпрямиться. 3- поворот влево, у носка левой ноги. 5- выпрямиться. 5 - поворот вправо, взять кубик правой рукой. 6- выпрямиться. 7- поворот влево, взять кубик левой рукой. 8 - вернуться в И. п. Повторить по 3 раза.
6. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1-2 - поднять прямые ноги, не уронив кубика. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
7. И. п. - основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Комплекс № 28.

1. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Обычная ходьба, руки за головой. Бег врассыпную.
2. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны. 2- вернуться в И. п.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- поворот вправо, руки в стороны. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть, руки поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить по 3 раза.

Комплекс № 29.

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданием для рук: в стороны, на пояс, за голову. Ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- правую руку через стороны вверх. 2- левую вверх. 3- правую руку через стороны вниз. 4- левую вниз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, правую руку в сторону. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклон вправо, руки за голову. 3- выпрямиться. Руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
5. И. п. - основная стойка. 1- руки в стороны. 2- согнуть правую ногу, обхватить колени руками. 3- опустить ногу, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же другой ногой. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1- 2 - поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счёт 1-8 в чередовании см небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 30 (с мячом большого диаметра).

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Ходьба мелким семенящим шагом на частые удары в бубен и широким свободным шагом на редкие удары в бубен. Ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- мяч на грудь. 2- мяч вперёд, руки прямые. 3- мяч вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1-3 - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой. 4- выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд. 3-4- встать, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски вверх и о пол чередуются. Повторить по 8-10 раз.
6. И. п. - стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1- 4- катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. Повторить по 3 раза.
7. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- правую ногу назад на носок, мяч вверх. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
8. Ходьба в колонну по одному.

Комплекс № 31.

1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну3 по два (пары). Ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - шаг вправо, руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову. 2- вернуться в И. п. 3-4 - то же влево. Повторить по 3 раза.
4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, руки вынести вперёд, голову и спину держать прямо. 2- вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх. 2- развести в стороны. 3- ноги соединить. 4- опустить ноги в И. п. Повторить 5-6 раз..
6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд, поворот кругом и снова повторить прыжки.

Комплекс № 32

1. И. п. - основная стойка, руки внизу в замок. 1-2- руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд -вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки вверх. 2- наклониться вправо (влево). 3- выпрямиться, руки вверх. 4- вернуться в И. п.
4. И. п. - сидя на пятках, руки на поясе. 1- встать в стойку на колени, руки вынести вперёд. 2- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1- прыжком правая нога вперёд, левая назад. 6- вернуться в И. п. И так попеременно на счёт 1-8. повторить 2 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 33.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2- дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 - наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно помахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. И. п. - лёжа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед -вверх, прогнуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
6. И. п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое колено. 3-4 - вернуться в И. п. То же другой рукой. Повторить 5 раз.
7. И. п. - основная стойка. 1-2- присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону. 3-4- вернуться в И. п. Голову не опускать, спину прямо. То же левая рука. Повторить 10 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 - на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза.
9. И. п. - основная стойка. 1-4 - руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 - вниз. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 34.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 1-4 - делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости («мельница»). 5-8 - то же в обратную сторону - пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
2. И. п. - стоя, ноги сомкнуты, руки за голову. 1- руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой. 2-3 - наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
3. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-3- три раза присесть, разводя колени, спина прямая. 4- вернуться в И. п. Повторить 10 раз.
4. И. п. - упор на коленях, смотреть вперед. 1-2 - выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, вытянуть спину, смотреть на колени. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой то левой ногой, по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений - пауза. Повторить 8 раз.
6. И. п.- сидя на пятках, руки за головой. 1-2 - поворот вправо (влево), разводя плавно руки в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. Следить за взмахом рук, голову не опускать. Повторить 5 раз.
7. И. п. - сидя, руки упор сзади. 1- поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом. 2- вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
8. И. п. -стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая - вверх до подмышки. 3-4 -вернуться в И. п. Повторить 5 раз.
9. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вниз. 1- подскоков на месте, поворот на 90 градусов (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3-4 раза.

Комплекс № 35.

1. И. п. - основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 - с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъём на носки. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 10 раз.
2. И. п. - стоя на коленях. 1-2- правую руку в сторону - вверх, поворачивая вправо

(влево) туловище и голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - основная стойка, руки за спину. 1- присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперёд. 2- упор руками, ноги выпрямить, голову опустить. 3- присесть, руки вперёд. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-10 раз.

4. И. п. - лёжа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперёд, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя на коленях. 1-2- сесть на пол справа (слева), не помогая руками. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1-2 - плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперёд на носок. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 - наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменяя положение рук. Повторить по 5-6 раз.

8. И. п. - стоя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

9. И. п. - основная стойка. 1-2- руки в стороны, прогнуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 36.

1. И. п. - стоя, ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4- плавно руки вниз. Повторить 8 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. 1-2- наклон вправо, руки вверх. 3-4- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - основная стойка, руки за спину. 1- правую ногу на носок вперёд и приставить. 2- то же левой. 3- присесть на носках, разводя колени, спину прямо. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. - стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1-2- не сгибая спины небольшой наклон назад. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

5. И. п. - сидя, ноги вперёд, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

6. И. п. - лёжа на спине, руки вверх, ноги вместе. Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги всё время вместе, носки оттянуть. Повторить по 4-6 раз.

7. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2- наклон вперёд-вниз, хлопок за спиной. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, вытягивая носки. Повторить 4 раза.

9. И. п. - стоя, ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4- плавно руки вниз. Повторить 8 раз в медленном темпе.

Комплекс № 37.

1. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И. п. то же влево. Повторить 6 раз.

4. И. п. - основная стойка, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

7. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс № 38.

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Пскоки с продвижением вперёд.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.
4. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, достать носки ног, выпрямиться. Повторить 8 раз.
6. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в И. п. То же правой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.
8. Ходьба по кругу с ускорением и бег.
9. Ходьба по кругу.

Комплекс № 39.

1. Ходьба и бег в колонне по одному.
2. Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд - назад с хлопками впереди, затем плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, отвести прямую руку назад, вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 4-6 раз в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд - вниз, хлопнуть за левой ногой, вернуться в И. п. Так же за правой. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, вернуться в И. п. То же под левой. Повторить 6-8 раз.
7. Бег высоко поднимая колени.
8. Ходьба по кругу.

Комплекс № 40.

1. Ходьба в колонне по одному с продвижением вперёд и на месте на носках.
2. Бег врассыпную.
3. И. п. - стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опустить. «мельница» - маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. По 4-5 раз в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд с прямой спиной, отвести локти назад, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - основная стойка, руки внизу. Полуприседания и глубокие приседания с выносом рук вперёд.
8. Бег с высоким подниманием коленей.
9. Ходьба.

Комплекс № 41 (с обручем).

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке.
2. Прямой галоп.

3. И.п. - стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками перед собой. Поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
5. И. п. - сидя, ноги скрестив, обруч перед собой вертикально на полу (держать двумя руками за середину). Наклониться вперёд, выпрямляя руки, нижний край обруча скользит по полу, посмотреть в него, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи, подуть в обруч, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
7. И. п. - стоя в обруче, руки на поясе. Лёгкие полуприседания и подпрыгивание на двух ногах.
8. Спокойная ходьба.

Комплекс № 42.

1. Построение и ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба высоко поднимая колени, ходьба на носках.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки перед грудью сжать в кулаки. Развести руки в стороны, выпрямить их, вернуться в И. п. После 2-3 повторений опустить руки вниз.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повернуться влево (вправо), руки отвести назад, вернуться в И. п.
5. И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться и коснуться лбом левого колена, вернуться в И. п. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять левую ногу, согнутую в колене, и хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. Так же хлопнуть под правым коленом. Повторить по 3-4 раза.
7. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, вернуться в И. п. повторить 5-6 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Полуприседания и полное приседание.
9. Ходьба.

Комплекс № 43 (с лентами).

1. Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.
2. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать врассыпную.
3. Ходьба и свободное построение.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опустить. «Мельница» - маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища. Поворачиваясь влево, взмахнуть левой рукой вверх за спиной, вернуться в И. п. То же в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперёд, стараясь вытянуть руки как можно дальше вперёд, подуть на ленты, вернуться в И. п. повторить 6-8 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуть у головы. Поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаясь лентой достать носки ноги, вернуться в И. п. То же выполнить правой ногой и левой рукой. Повторить 8 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Подпрыгивание на месте, высокий шаг.
9. Ходьба.

Комплекс № 44.

1. Ходьба в колонне по одному, лёгкий бег врассыпную.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. Выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться влево, скользя левой рукой вниз, а правой вдоль туловища (до подмышечной впадины), вернуться в И. п. То же выполнить вправо. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба звеньями вперёд - назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и делать круговые движения, имитируя езду на велосипеде, после нескольких движений опустить ноги. Повторить 6-8 раз.
6. Лёгкий бег и три прыжка на месте.
7. Ходьба.

Комплекс № 45 (с обручем).

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке, переложить обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу на месте.
2. Бег врассыпную между обручами.
3. Ходьба и свободное построение.
4. И. п.- стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, обруч в правой руке. качать руками вперёд - назад, при движении рук вперёд перекладывать обруч из руки в руку, после нескольких повторений вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, держать обруч двумя руками. Повернуться влево, отвести руки с обручем в левую сторону, вернуться в И. п. То же выполнить в правую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, обруч держать в руках горизонтально перед собой. Наклониться вперёд - вниз, шагнуть в обруч левой ногой, затем правой, выпрямиться, снова наклониться и шагнуть из обруча назад левой, затем правой ногой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, обруч держать двумя руками горизонтально. Сгибая ноги в коленях, подтянуть их к груди, затем выпрямляя ноги, продеть их в обруч, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания, одновременно выставлять руки вперёд.
9. И. п. - стоя в обруче, основная стойка. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча, ходьба вокруг обруча.
10. Ходьба.

Комплекс № 46.

1. Ходьба в колонне по одному.
2. На сигнал «петрушка» прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны, так же в прыжке поставить ноги вместе, руки вниз. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Раскачивание рук вперёд-назад с хлопками впереди, затем сделать плавное круговое движение руками. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

5. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба звеньями вперёд - назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести их слегка в стороны, соединить вместе, затем опустить. Повторить 6-8 раз.
7. Лёгкий бег врассыпную.
8. Ходьба.

Комплекс № 47.

1. Ходьба в колонне по одному.
2. Ходьба врассыпную.
3. Ходьба и построение в две шеренги.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд - назад. Повторить 8-10 раз.
5. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд - вниз, не сгибая колени, достать руками правую ступню, вернуться в И. п. Так же наклониться, но достать руками левую ступню. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
8. Пскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.
9. Ходьба.

Комплекс №48 (с мешочком).

1. Ходьба в колонне по одному с мешочком в руке.
2. Подпрыгивание на месте, перешагивание через мешочек и ходьба вокруг него. Повторить 2 раза.
3. Ходьба и построение в колонны.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки в стороны, мешочек в правой руке. свести прямые руки перед грудью, переложить мешочек из руки в руку, вернуться в И. п. После 2-3 движений опустить руки. повторить 8-10 раз.
5. И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, мешочек в правой руке. наклониться в сторону вправо, положить мешочек подальше от себя на пол, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
6. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить, мешочек в правой руке. наклониться вперёд -вниз, переложить мешочек из правой руки в левую за ногами, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. поднять прямые ноги вверх, переложить мешочек за ногами из правой руки в левую, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
8. Бег по кругу.
9. Ходьба.

Комплекс № 49.

1. Ходьба в колонне по одному, бег со сменой направления.
2. Ходьба на внешней стороне стопы.
- 3.4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки через стороны

вверх, движением пальцев показать, как шелестят листья, резкое движение рук влево и вправо, с наклоном туловища, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Наклониться вперёд-вниз, выпрямляя руки, после двух наклонов ходьба на месте, вернуться в И. п. Повторить все упражнения 6-8 раз.

6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

7. Ходьба с высоким подниманием колена, лёгкий поскок.

8. Ходьба.

Комплекс № 50.

1. Ходьба по кругу.

2. Пскоки с продвижением вперёд, переходящие на ходьбу. Во время ходьбы разводить руки в стороны и опускать. Повторить 3-4 раза.

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Маховые и круговые движения рук («мельница»). Повторить 8-10 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повернуться вправо, взмахнуть правой рукой сзади - вверх, вернуться в И. п. То же выполнить левой рукой. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. И. п. - сидя на полу. Наклониться вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в И. п.

6. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки внизу. Повернуться вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Хлопки в ладоши и поочерёдное вращение ногами («велосипед»).

8. Бег по кругу.

9. Ходьба.

Комплекс № 51 (парами).

1. Ходьба вперёд и назад.

2. Бег змейкой.

3. И. п. - встать спиной друг к другу, держась за руки. поднять руки через стороны вверх, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. - встать прямо парами лицом друг к другу, скрестив руки, ноги поставить на ширину плеч. Поворачиваться вправо и влево, не отпуская рук. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

5. И. п. - встать парами на некотором расстоянии, спиной друг к другу, руки опустить, ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть между ног, увидеть лицо товарища, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - лёжа на спине, ногами друг к другу, ступни ног одного ребёнка между ступнями другого. Сесть, помогая руками, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

7. Бег высоко поднимая ноги, согнутые в коленях.

8. Ходьба.

Комплекс № 52.

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Лёгкий бег врассыпную с остановками.

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперёд - назад с хлопками впереди и плавное разведение рук. Повторить 8-10 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в

- И. п. То же влево. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
5. И. п. - стоя, ноги вместе, руки внизу. Присесть, опираясь руками о пол, не отрывая рук от пола, вытянуть ноги, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги, развести в стороны, соединить вместе, опустить вниз. Повторить 608 раз.
7. Бег высоко поднимая колени.
8. Ходьба.

Комплекс № 53 (с верёвкой).

1. Построиться в две шеренги, каждая шеренга держит левой рукой длинную верёвку. Ходьба. На сигнал «прыг-скок» положить верёвку на пол, 4 раза перепрыгнуть верёвку, повернувшись к ней боком, затем взять её и продолжить движение.
2. Ходьба на носках.
3. И. п. - встать в колонну, ноги слегка расставить, руки с верёвкой внизу (левая рука впереди правой). Согнуть обе руки в локтях, потянуть верёвку на себя, слегка отклоняясь назад, вернуться в И. п. После 2-3 повторений руки с верёвкой опустить. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3-4 раза.
4. И.п. - сидя на полу друг за другом, скрестив ноги, верёвка в левой руке. наклониться влево и положить верёвку подальше, вернуться в И. п. , наклониться, взять верёвку, переложить её над головой из левой руки в правую. То же выполнить вправо. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
5. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки с верёвкой поднять вверх. Наклониться вперёд - вниз, коснуться верёвкой носков ног, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. -сидя на полу, согнув ноги в коленях, придерживая верёвку между ступнями ног, опираясь руками о пол. Приподнять ноги с верёвкой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
7. Подпрыгивание на месте и поскоки вперёд.
8. Ходьба.

Комплекс № 54(с лентами).

1. Ходить и бегать по кругу с лентами в руках, не держась за руки. Перестроиться в несколько маленьких кругов. Повторить 2 раза.
2. Прыжки на двух ногах в любом направлении.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ленты в руках. Качание рук вперёд -назад. Повторить 8 -10 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повернуться вправо, взмахнуть вверх правой рукой, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 4- 6 раз в каждую сторону.
5. И. п. - стойка на коленях, руки поднять вверх. Наклоняясь вперёд - вниз, опуститься на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуты, лежат около головы. Сесть, взмахнуть руками, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
7. И. п. -основная стойка, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания, одновременно выносить руки вперёд.
8. Боковой галоп, ходьба приставным шагом.
9. Ходьба.

Комплекс № 55.

1. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба враспынную на носках.
2. И. п. - основная стойка, руки внизу. Маховые движения руками, переходящие в круговые, одновременно делать лёгкие полуприседания («мельница»). Повторить 8-10 раз.
3. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Повернуться вправо, достать правой рукой левую пятку, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
4. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперёд - вниз, хлопнуть 2 раза руками за ногами, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища на полу. Поднять правую ногу вверх, вернуться в И. п. То же выполнить левой ногой. Повторить 6-8 раз.
6. И. п. - основная стойка, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания, одновременно выносить руки вперёд.
7. Пскоки с продвижением вперёд и мягкая ходьба на носках.
8. Ходьба.