**Комплексы утренней гимнастики**

**(Подготовительная к школе группа)**

**Комплекс № 1**

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чере­довании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. Я. п. — основная стойка-пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в исход­ное положение (6-7 раз).

3. И. я. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами нос­ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 2**

1. **Игровое упражнение «Быстро в колонну**!».

Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колон­ну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражне­ние повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3-4 — опустить руки вниз в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку;

3 — встать, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.

1-8 — прока­тить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.

То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа 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 (6-8 раз).

7. **Игра «Совушка**».

**Комплекс № 3**

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. — основная стойка, флажки внизу.

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки пря­мые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки пря­мые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (8 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — вы­прямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.— основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 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 в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, поло­женные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.

1 — обруч вперед;

2 — обруч вверх, руки прямые;

3 — обруч вперед;

4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 — обруч вверх, посмотреть;

2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально;

3 — обруч вверх;

4 — ис­ходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. К п.— лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;

8 — прыжок из обруча.

Повернуться к обручу.

1-7 — прыжки перед обручем;

8 — прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 5**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 -- руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение.

То же влево (6-8 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение.

То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вверх-вперед (угол);

2 — исходное положение.

Плечи не про­валивать (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение.

Прыжки выполня­ются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 6**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.

1 — палку вверх;

2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 — пал­ку вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 — палку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться пола ;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;

3-4 — исход­ное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком в исходное положение .

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 7**

1. **Игра «Затейники**» Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка­кое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий

Упражнения с обручем

2. Я. п. — основная стойка, обруч в правой руке.

1-3 — махом правой рукой вперед-назад;

4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. —основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.

1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.

1 — обруч вверх;

2 — присесть;

3 — встать, обруч вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.

1 — выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;

2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку;

3-4 — то же влево (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых ру­ках, хват с боков;

1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги при­поднять;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.

1 — повернуться к обручу правым боком;

1-8 — прыжки вокруг обру­ча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 8**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змей­кой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам.

1-4 — круго­вые движения руками вперед;

5-8 — то же назад (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;

3 —выпрямиться;

4 — исходное положе­ние. То же влево (6 раз).

4. Я. п. — стойка 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 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под кбле-ном правой (левой) ноги;

3-4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки в стороны.

1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 9**

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. — основная стойка, флажки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — поднять флажки вверх, скрестить;

3 — руки в стороны;

4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя 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 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;

2 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет

1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над голо­вой (помахивая).

**Комплекс № 10**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворо­том по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И, п.— сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное по­ложение (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 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — сидя верхом, руки за головой.

1 — поворот вправо, руку в сторону;

2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево (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 (8 раз).

6. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1-2 — поднять прямые ноги вверх-впе­ред;

3-4 — исходное положение (6 раз).

1. 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 № 11**

1**. Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны пло­щадки на противоположную дистанцию 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;

2 — исход­ное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1-3 — палку вперед, пружинистые присе­дания с разведением колен в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.

1 —руки вперед;

2 — выпад вправо, палку вправо;

3 — ногу приста­вить, палку вперед;

4 — исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 — поворот вправо;

2 — исходное положение. То же влево.

6. И. п. — лежа на спине, палка за головой, руки прямые.

1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вме­сте; так 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

8. **Игра «Затейники».** Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

**Комплекс № 12**

1. **Игра «Угадай, чей голосок**»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — опустить мяч за голову;

3 — поднять мяч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у гру­ди.

Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).

4. И. п. — стойка 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. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — присесть, мяч выне­сти вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

7. **Игра «Удочка».** Дети становятся по кругу, на небольшом рас­стоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере при­ближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь уча­ствуют все дети.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 13**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.

1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное поло­жение (6-8 раз).

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

8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 14**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на мед­ленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — То же.

1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера ;

3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — исходное по­ложение (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное по­ложение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 — выпад вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

**Комплекс № 15**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сиг­нал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, под­нимая левую вверх;

3 — палку вперед параллельно;

4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 — палку парал­лельно;

6 — исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться пола;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 — шаг правой ногой вперед через палку;

2 — приставить левую ногу;

3 — шаг правой ногой назад через палку;

4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1-2 — присесть, развести колени врозь;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

7**. Игра «Угадай, кто позвал».**

**Комплекс № 16**

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, поло­женной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;

2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1-2 — присесть, веревку вынести вперед;

3-4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 — поднять веревку вверх;

2 — наклон впе­ред-вниз, коснуться пола;

3 — выпрямиться, веревку вверх;

4 — ис­ходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, кос­нуться веревкой колена;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И, п. — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 — прогнуться, веревку вперед;

2 — исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — стоя боком к веревке, руки вдоль туловища.

Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Рассто­яние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

8. **Игра «Совушка**».

**Комплекс № 17**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, сколь­зит вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поворот туловища вправо;

3 — выпрямиться;

4 — ис­ходное положение. То же влево (по три раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно.

Прыгни—повер­нись — на счет

1-3 прыжки на двух ногах, на счет

4 — прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7**. Игра «Эхо».**

**Комплекс № 18**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, постав­ленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (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 пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вер­нуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 — при­сесть, вынести кубик вперед, руки прямые;

2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 — руки вперед;

4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**Комплекс № 19**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя.

Упражнения с малым мячом

2. Я. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — исходное положение, мяч в левой руке;

3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя рука­ми.

То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;

2 — выпрямиться; 3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх пра­вой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выпол­няется в произвольном темпе.

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. **Игра «Затейники».**

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка­кое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

**Комплекс № 20**

1. Игра в ходьбе «**Летает — не летает».**

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны, пра­вую ногу назад на носок;

2 — исходное положение.

3-4 — то же ле­вой ногой (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 — исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — стойка 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 — исход­ное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1-8 (2-3 раза).

7**. Игра «Эхо**».

**Комплекс № 21**

1. **Игра «Фигуры**» Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавли­ваются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.

1 — поднять веревку вверх, отста­вить правую (левую) ногу назад на носок;

2 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднять веревку вверх;

2 — наклониться, поло­жить веревку у носков ног;

3 — веревку вверх;

4 — исходное поло­жение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;

2 — вернуть­ся в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. И. п. — сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги (угол);

2 — поставить ноги в круг;

3 — поднять ноги;

4 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки со­гнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. И. п. — стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколь­ко раз подряд.

8. **Игра малой подвижности «Хоровод».**

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде вос­питателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

**Комплекс № 22**

1. Ходьба 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. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 — поднять руки через стороны вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые под­нимаются вверх;

2 — исходное положение (6 раз).

4. Я. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).

5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — присесть, колени развести в стороны;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходь­бой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

7. **Игра «Летает — не летает».**

**Комплекс № 23**

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки за головой.

1 — руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение;

3-4 — то же вле­во (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;

2 — исходное положение;

3-4 — то же левой ногой (8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой;

1-2 — поворот на спину;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком в исходное поло­жение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

7. **Игра «Удочка**». Дети становятся по кругу, на небольшом рас­стоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере при­ближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь уча­ствуют все дети

**Комплекс № 24**

1. **Игра малой подвижности «Река и ров**». Играющие идут в ко­лонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в дру­гую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. Я. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклон вперед;

2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;

4 — исходное положение (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 исходное положение.

Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;

2 — исходное положение.

То же левой ногой (по 3 раза).

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

водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 25**

1**. Игра «Пауки и мухи**». В одном из углов зала очерчивается круж­ком паутина, где живет паук — один из играющих. Все дети изобра­жают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 — поднять скакалку вверх;

2 — опустить скакалку за голову, на плечи;

3 — скакалку вверх;

4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — поднять скакал­ку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (8 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх;

2 — наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, скакалку вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку.

Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 26**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движе­нии — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п.— основная стойка, обруч внизу.

1 — обруч вверх, пра­вую ногу в сторону на носок;

2 — вернуться в исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.

1 — присесть, обруч в сторону;

2 — исходное положение, взять об­руч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 — поворот туловища вправо, руки прямые;

2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

5. Я. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища.

Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повто­рить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. **Игра «Летает — не летает».**

**Комплекс № 27**

1. **Игра «Эхо»** (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — то же.

1 — один приседает, а второй держит его за руки;

2 — встать;

3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. — то же.

1-2 — поворот туловища направо;

3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. — то же.

1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает сто­пами ноги товарища. 1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги ;

3-4 — исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ре­бенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 28**

1. **Игра средней подвижности «Воротца**».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала вос­питателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — правую руку в сторону;

2 — левую в сторону;

3 — правую вниз;

4 — левую вниз (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флаж­ки вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — исход­ное положение (по 3 раза).

4. Я. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положе­ние (6-8 раз).

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение.

6. И, п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, дер­жа их над головой.

**Комплекс № 29**

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — вниз, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поворот впра­во, ударить мячом о пол и поймать его;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 — при­сесть, ударить мячом о пол;

2 — исходное положение (по 6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — мяч вверх;

2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 — вы­прямиться, мяч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3-4 — исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 30**

1. **Игра «По местам!».** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу В это вре­мя воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места счи­тается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспита­тель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п.— основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди.

1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять палку;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка внизу.

1-2 — присесть, палку вверх;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 — под­нять правую ногу назад-вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — ле­вой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

**Комплекс № 31**

1. **Игра «Воротца»** Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», —дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — по­ворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. л. — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпря­миться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исход­ное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге.

Прыжки чередуются с неболь­шой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 32**

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.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. —ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вверху.

1-2 — поворот на живот, помогая себе руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

7. **Игра малой подвижности «Летает — не летает**».

**Комплекс № 33**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1 — поднять мяч вперед;

2 — мяч вверх;

3 — мяч вперед; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 — наклониться вперед к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч от пра­вой к левой ноге и обратно;

4 — исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу.

1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исход­ное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в инди­видуальном темпе.

7. **Игра «Удочка».**

Дети становятся по кругу, на небольшом рас­стоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере при­ближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь уча­ствуют все дети.

**Комплекс № 34**

1. **Игра «Летает — не летает**».

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 — поднять обруч вверх;

2 — повернуть обруч и опустить за спину;

3 — обруч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 — обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков;

2 — встать, обруч на уров­не пояса;

3 -~ присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное поло­жение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;

3-4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7**. Игра «Эхо»** (в ходьбе).

**Комплекс № 35**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; 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 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 — флажки в стороны;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки в стороны;

4 — исходное положение (7-8 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу.

1 — шаг вправо, флажки вверх;

2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

7. **Игра «Не попадись»** (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

**Комплекс № 36**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к пле­чам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — ис­ходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед гру­дью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка 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 — исходное положение.

То же левой ногой (6 раз).

5. И. п, — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное по­ложение.

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 —прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. **Игра малой подвижности «Найди предмет**!». Водящий за­крывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

**Комплекс № 37**

1. **Игра «Воротца»** Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», —дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — по­ворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. л. — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпря­миться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исход­ное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге.

Прыжки чередуются с неболь­шой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс № 38**

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.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. —ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вверху.

1-2 — поворот на живот, помогая себе руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

7. **Игра малой подвижности «Летает — не летает**».