

## 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 (носки), 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 враспынную, 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 коленом 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).

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 вверх.

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  $360^\circ$ , в чередовании с небольшой паузой.

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