

Комплекс № 1

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться коле вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуть в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуть исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте счет 1–8. Повторить 2 раза.

Комплекс № 2

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуть посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исход положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ног коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.

Комплекс № 3

1. И.п. сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить (2-3 раза каждой рукой).
2. И.п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать её воспитателю (4-6 раз).
3. И.п. лёжа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, показать погремушку и спрятать её у груди (4-6 раз).
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

Комплекс № 4

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубика пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. И.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же в (2–3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).

Комплекс № 5

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом обе стороны (3–4 раза).

Комплекс № 6

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуть в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить вернуться в исходное положение (4–6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом круг на счет воспитателя (или под бубен).

Комплекс № 7

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс № 8

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам в стороны и в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (лев ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямившись вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в **одну сторону** (между сериями прыжков небольшая пауза).

Комплекс № 9

1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучат палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую р вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

Комплекс №10

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднят обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положен раз).
2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять об обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить о на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола обо обруч, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение).

Комплекс № 11

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуть присесть, положить руки на колени (5 раз).
2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).
3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)).

Комплекс № 12

1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперёд. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место.