**Комплексы оздоровительной гимнастики**

**Сентябрь**

**Комплекс 1**

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
6. Игра «Найди себе пару».

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди себе пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

1. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

**Комплекс 2**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

**Упражнения с обручем**

1. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 – обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
5. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.

1. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

**Октябрь**

**Комплекс 1**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиками**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног: 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2**

1. Игра «Огуречик, огуречик…» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5-6 раз).
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. Игра «Найдем лягушонка».

**Ноябрь**

**Комплекс 1**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь; 4 – исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3- прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).
4. И.п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1-2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом об пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).
6. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).
7. Игра «Найдём лягушонка»

**Комплекс 2**

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

**Упражнения без предметов**

1. «Покажи ладошки». И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. «Покажи колени». И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. «Большие и маленькие». И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза).
5. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).

**Декабрь**

**Комплекс 1**

1. Игра «Догони пару»

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребёнок второй шеренги догоняет ребёнка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечёт линию финиша (расстояние – 10 м).

**Упражнения с платочком**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1- поднять платочек вперёд; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперёд; 4 – исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 – присесть, вынести платочек вперёд; 3-4 – исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 – наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

**Комплекс 2**

1. Игровое упражнение «Весёлые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3-4 – через стороны руки вниз (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. 1-2 – присесть, обхватить колени руками; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
4. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 – исходное положение (4-5 раз).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
6. Игровое упражнение по выбору детей.

**Январь**

**Комплекс 1**

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

**Упражнения с кеглей**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперёд, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (4-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперёд, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

**Комплекс 2**

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами о,5 м).

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперёд-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Февраль***

**Комплекс 1**

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.

**Упражнения на стульях**

1. И.п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5-6 раз).
3. И.п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И.п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 – приседая, колени развести; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И.п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2**

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), коснуться пяткой левой (правой) ноги; 3-4 – вернуться а исходное положение (6 раз).
4. И.п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И.п. – лёжа на животе, руки прямые. 1-2 – прогнуться, руки вперёд-вверх; 3-4 – исходное положение (4-5 раз).
6. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Огуречик, огуречик…».

На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

**Комплексы оздоровительной гимнастики для старшей и подготовительной группы**

**Сентябрь**

**Комплекс 1**

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

**Упражнения без предметов**

1. И.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).
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны; 3-4 – выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).
3. 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).
4. 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).
5. 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.
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40-50 см).

**Упражнения с обручем**

1. 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).
2. 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).
3. И.п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3- обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
4. И.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).
5. 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.
6. Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь**

**Комплекс 1**

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

**Упражнения без предметов**

1. 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).
2. 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).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
4. 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)..
5. 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.
6. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2**

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

**Упражнения с гимнастической палкой**

1. 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).
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).
3. 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).
4. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках пред грудью. 1-2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 – исходное положение (6-8 раз).
5. 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.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Январь***

**Комплекс 1**

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

**Упражнения без предметов**

1. 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).
2. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. 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 3 раза).
4. 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 3 раза).
5. И.п. – основная стойка, руки произвольно. На счёт 1-3 – прыжки на двух ногах, на счёт 4 прыжок с поворотом на 3600. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
6. Игра «Эхо».

**Комплекс 2**

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

**Упражнения с малым мячом**

1. И.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).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом об пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочерёдно несколько раз подряд. Темп произвольный.
6. Игра «Затейники».

***Февраль***

**Комплекс 1**

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**

1. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 руки через стороны вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).
3. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочерёдно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).
4. 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).
5. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8; повторить 2-3 раза.
6. Игра «Летает – не летает».

**Комплекс 2**

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**

1. И.п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3-4 – то же влево (6 раз).
3. 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).
4. И.п. – лёжа на спине, руки прямые за головой; 1-2 – поворот на спину; 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Удочка».