

КОМПЛЕКС №1

С КУБИКАМИ.

- 1.- «Кубики к плечам» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз.
1- кубики к плечам.
2- и.п. 4 раза.
- 2.- «Положи кубик» И.П. – ноги врозь, руки за спину.
1- наклон вперёд, положить кубики на пол.
2- и.п. 4 раза.
- 3.- «Кубик ниже колен» И.П. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч.
1- наклон вперёд, коснуться кубиками ног.
2- и.п. 3 раза.
- 4.- «Только на дорожке» И.П. – ноги врозь, руки вниз, кубики на полу с боков.
8 подпрыгиваний не задевая кубиков, в чередовании с ходьбой.
3 раза.

КОМПЛЕКС №2

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Махают пальчики» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1-3- руки вверх, помахать ладонями.
4- и.п. 3 раза.
- 2.- «Короткие и длинные ноги» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1- присесть – короткие ноги.
2- встать – длинные ноги. 4 раза.
- 3.- «Наклонись и выпрямись» И.П. – сидя, ноги врозь, руки за спину.
1- наклон вперёд, смотреть вперёд.
2- и.п. 3 раза.
- 4.- «Воробышек» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки в стороны.
8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №3

С СУЛТАНЧИКАМИ.

- 1.- «Взмахи» И.П. – ноги узкой дорожкой, султанчики опустить.
1-3- взмахи вперёд – назад.
4-и.п. 4 раза.
- 2.- «Султанчики вместе» И.П. – ноги на ширине плеч, султанчики в сторону.
1- поворот вправо (влево), султанчики перед грудью вместе.
2- и.п. 4 раза.
- 3.- «Спрячем» И.П. – сидя, ноги врозь, султанчики в сторону.
1- ноги вместе, султанчики вместе, положить на колени.
2- и.п. 4 раза.
- 4.- «Подпрыгивание» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки к вниз.
8-10 подпрыгиваний с взмахами султанчиков, в чередовании с ходьбой.
3 раза.

КОМПЛЕКС №4

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Одна ладошка другая» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1- правую руку вперёд, ладонью вверх.
2- и.п.
3-4- то же левой. 4 раза.
- 2.- «Покачивание» И.П. - ноги врозь, руки за спину.
1-3- покачивание из стороны в сторону, не отрывая ног от пола.
4- и.п.
- 3.- «Наклонись» И.П. - ноги врозь, руки за спину.
1- наклон вперёд, руки вперёд.
2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Топаем и хлопаем» И.П. - сидя, руки упор сбоку.
1-2- согнуть ноги, потопать.
3-4- выпрямить ноги, похлопать. 5 раз.
- 5.- «Мячики и дети» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки внизу.
10 подпрыгиваний с взмахами рук в чередовании с ходьбой.
3 раза.

КОМПЛЕКС №5

СО СКАМЕЙКОЙ.

- 1.- «Выше вверх» И.П. - сидя на скамейке верхом, руки упор сзади.
1- руки через стороны вверх, посмотреть.
2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Оглянись» И.П. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.
1- поворот вправо.
2- и.п.
3- поворот влево.
4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Встать и сесть» И.П. - сидя на скамейке верхом, руки за спину.
1- встать, посмотреть вверх.
2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Руки на скамейку» И.П. - стоя близко к скамейке, руки вниз.
1- наклон вперёд, руки на скамейку.
2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Подпрыгивание» И.П. - ноги вместе, руки на пояс.
Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой вокруг скамейки. 3 раза.

КОМПЛЕКС №6

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Качели» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
1-3- взмахи руками вперёд - назад, слегка пружиня ноги.
4- и.п. 5 раз.
- 2.- «Часы» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1-3- наклон в одну сторону, в другую сторону.
4- и.п. 4 раз.
- 3.- «Птички» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1- присесть, руки вперёд (птички клюют).
2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Кошка выгибает спину» И.П. - стоя в упоре на коленях.
1- наклонить голову, смотреть на ноги.
2- поднять голову, <мяу>. 5 раз.
- 5.- «Прыгнем и хлопнем» И.П. - ноги вместе, руки вниз.
10-12 подпрыгиваний с хлопками перед собой.

КОМПЛЕКС №7

С МЯЧОМ (СРЕДНИМ).

- 1.- «Выше мяч» И.П. - ноги вместе, мяч в опущенных руках.
1- мяч вперед. 2- мяч вверх.
3- мяч вперед. 4-и.п. 5 раз.
- 2.- «Катаем» И.П. - ноги на ширине плеч, мяч на полу между ног, руки за спину.
1-3- наклон вперед, покатай мяч руками вперед - назад.
4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Катаем мяч» И.П. - сидя, ноги врозь мяч перед грудью в согнутых руках.
1- наклон вперед катить мяч ближе к пяткам.
2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Прокати в ворота» И.П. - сидя, ноги прямо, мяч на полу сбоку у колена, руки упор сзади.
1- согнуть ноги в коленях.
2-3- прокатить мяч вправо-влево под коленями.
4- и.п. 4 раза.
- 5.- «Вокруг мяча» И.П. - ноги вместе, мяч на полу, руки на пояс
Прыжки вокруг мяча в правую, левую сторону в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №8

БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Пальцы врозь» И.П.- Ноги узкой дорожкой, руки к плечам, кисть в кулак.
1- руки вверх, пальцы развести, посмотреть на них, потянутся.
2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Маятник» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1- наклон вправо < тик >
2,4 – и.п.
3- наклон влево < так > 5 раз.
- 3.- «Гуси шипят» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1- наклон вперед, голову приподнять, руки в стороны назад, ноги не сгибать, < ш-ш-ш > 5 раз.
- 4.- «Короткие и длинные ноги» И.П. – сидя, руки упор с боку.
1- ноги согнуть, < короткие >
2- и.п. <длинные > 5 раз.
- 5.- «Попрыгаем» И.П. – О.С.
6-8 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. 3 раза

КОМПЛЕКС №9

С КУБИКАМИ.

- 1.- «Постучим» И.П. – Ноги узкой дорожкой, кубики за спину.
1- кубики через стороны вперёд, постучать.
2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Кубики к коленям» И.П. – ноги на ширине плеч, кубики у пояса.
1- наклон вперёд, кубики к коленям.
2- и.п. 5 раз.
- 3.- «Поворот» И.П. сидя кубики у плеч.
1,3- поворот вправо (влево), стараться коснуться кубиками пола.
2,4- и.п. 5 раз.
- 4.- «Не задень кубики» И.П. – сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам.
1- согнуть ноги.
2- выпрямить ноги, не задевая кубики. 5 раз.
- 5.- «Прыгнем» И.П. – ноги узкой дорожкой, кубики опущены.
Подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. 3 раза.

КОМПЛЕКС №10 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Хлопок» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1- хлопнуть перед собой (повыше), <хлоп>
2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Помашем» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз.
1-3- руки в стороны, помахать.
4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Потянись» И.П. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1- наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх.
2,4- и.п.
3- наклон влево. 5 раз.
- 4.- «Наклонись» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1- наклон вперёд, руками коснуться пола.
2- и.п. спину прогнуть. 5 раз.
- 5.- «Покачивание» И.П. – сидя ноги врозь, руки опущены.
1-3- покачивание из стороны в сторону, руки в сторону.
4- и.п. 4 раза.
- 6.- «Попрыгаем и похлопаем» И.П. – О.С.
10 подпрыгиваний с хлопками перед собой, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №11 С ФЛАЖКАМИ.

- 1.- «Салют» И.П. – ноги узкой дорожкой, флажки опущены.
1-3- широкие, скрестные взмахи через стороны вверх.
2- и.п. 4 раза.
- 2.- «Палочкой до пола» И.П. – ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину.
1- наклон вперёд, палочкой коснуться пола.
2- и.п. 5 раз.
- 3.- «Быстро поднимем» И.П. – ноги узкой дорожкой, флажки на полу, руки за спину.
1- быстро присесть, взять флажки.
2- встать, помахать флажками над головой.
3- присесть, положить.
4- и.п. 4 раза.
- 4.- «Повороты» И.П. – сидя на коленях, флажки в стороны.
1,3- поворот вправо (влево), флажки вниз.
2,4- и.п. 5 раз.
- 5.- «Ноги в стороны» И.П. – сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади.
1- правую ногу перенести через флажок.
2- левую - через флажок.
3- правую ногу в и.п.
4- левую в и.п. 4 раза.
- 6.- «Подпрыгивание» И.П. – О.С.
8-10 подпрыгиваний с взмахом флажков, в чередовании с ходьбой.
4 раза.

КОМПЛЕКС №12 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

- 1.- «Птички» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки за спину.
1-3- руки в стороны, помахать ими.
4- и.п. 5 раз.
- 2.- «Самолёт» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки вниз.
1- поворот вправо, руки в стороны.
2-и.п.
3-4- то же влево. 6 раз.
- 3.- «Часы бьют» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки на пояс.
1- наклон вперёд – вниз, руки вниз.
2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Неваляшка» И.П. – сидя на пятках, руки за спину.
1-3- покачивания вперёд – назад.
2- и.п. 6 раз.
- 5.- «Зайчик» И.П. – ноги узкой дорожкой, руки согнуть в локтях.
10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №15 СО СТУЛЬЯМИ.

- 1.- «Поиграем» И.П. - стоять близко за стулом, ноги узкой дорожкой, руки опустить.
 - 1-3- руки на спинку стула, перебирать пальцами, имитируя игру на пианино.
 - 2- и.п. 4 раза.
- 2.- «Руками по краям спинки» И.П. - стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки.
 - 1- наклониться вправо (влево), скользя по краям спинки.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 3.- «Спрячемся» И.П. - стоять лицом к спинке стула, руки за спину.
 - 1- присесть, руки на спинку стула.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Оглянись» И.П. - сидя на полу лицом к спинке стула, руки на поясе.
 - 1- наклон вправо (влево).
 - 2- и.п. 6 раз.
- 5.- «Прижмись к спинке» И.П. – сидя на стуле, плотно прижаться к спинке стула, руками держатся за сиденье.
 - 1- слегка приподнять ноги.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 6.- «Вокруг себя» И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки в правую (левую) сторону вокруг себя, в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №16 БЕЗ ПРЕДМЕТОВ.

1. - «Взмахи» И.П. - ноги слегка расставить, руки вниз.
 - 1-3- взмахи руками вперед - назад.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Ванька - встанька» И.П. - ноги на ширине плеч, руки за спину.
 - 1-3 - покачивание из стороны в сторону.
 - 4- и.п. 4 раза.
- 3.- «Бабочки» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки вниз.
 - 1-3- руки в стороны, легкое кружение в правую (левую) сторону.
 - 4- и.п. 4 раза.
- 4.- «Лягушонок» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки на поясе.
 - 1- присесть ладони прижать к полу между ног, голову приподнять <ква>
 - 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Ёжик» И.П. - сидя ноги скрестно, руки на пояс.
 - 1- наклонить голову, выгнуть спину, <ш-ш-ш >, руки вниз.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 6.- «Мяч» И.П. - О.С.

Высокие подпрыгивания на двух ногах в чередовании с ходьбой. 4 раза.

КОМПЛЕКС №17
С СУЛТАНЧИКАМИ.

- 1.- «Вверх-вниз» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки у плеч.
 - 1- султанчики вверх, посмотреть на них.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 2.- «Султанчики в стороны» И.П. - ноги на ширине плеч, султанчики за спину.
 - 1- поворот вправо (влево), руки в сторону.
 - 2- и.п. 6 раз.
- 3.- «Взмахи и внизу» И.П. - ноги на ширине плеч, султанчики вверх.
 - 1- наклон вперёд, помахать внизу.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 4.- «Султанчикам весело» И.П. - ноги узкой дорожкой, руки внизу.
 - 1- пружинка, руки в стороны.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 5.- «Постучи» И.П. - сидя, султанчики в стороны.
 - 1- согнуть ноги, султанчики на колени, постучать.
 - 2- и.п. 5 раз.
- 6.- «Легко» И.П. - ноги вместе, руки внизу.

Лёгкие подпрыгивания на двух ногах влево, вправо с одновременными ударами рук, в чередовании с ходьбой. 4 раза.