

## **Комплекс №1.**

- 1. Построение в колонну по одному. Ходьба, на сигнал «воробьи» остановиться и сказать: «Чик- чирик».(2-3раз).**
- 2. На сигнал «медведи» ходьба на четвереньках.**
- 3. Ходьба и свободное построение.**
- 4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. «Птички машут крыльями» поднять руки до уровня плеч, затем опустить, произнося: «Чик-чирик». (5-6раз).**
- 5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Повороты туловища влево и право. (4раза в каждую сторону).**
- 6. И.п.: встать прямо, ноги расставить на ширине плеч, руки за спиной, наклониться вперед – вниз и постучать пальцами по коленям, произнося «Чик- чирик». Вернуться в И.п. (5-6раз).**
- 7.И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и помахать руками во все стороны, вернуться в И.п. (4-5раз).**
- 8. Ходьба в колонне по одному.**

## **Комплекс №2.**

**1.Свободная ходьба в одном направлении. Легкий бег в противоположную сторону.**

**2. Ходьба и построение в три колонны.**

**3. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. «Покажи флажки» - поднять руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**4. И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. Повернуться вправо. Спрятать руки с флажком за спину, вернуться в И.п. тоже в другую сторону. (3-4раза в каждую сторону).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками вдоль туловища. Наклониться вперед – вниз и постучать об пол, сказать «Тук - тук».(5-6раз).**

**6. И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. Руки вперед, подуть на флажок, вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**Положить флажки и побегать врассыпную. С окончанием бега взять флажки.**

**8. Ходьба в колонне по одному.**

### **Комплекс № 3.**

**1. Ходьба в колонне по одному с погремушкой в руках.**

**Остановиться поднять погремушку вверх и позвенеть ею.**

**2. Бег врассыпную, звеня погремушкой (2 раза).**

**3. Ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки с погремушками вдоль туловища. Поднять руки в стороны, погременуть погремушками, опустить вниз. (5-6 раз).**

**5. И.п.: встать прямо. Наклониться влево и левой рукой положить погремушку около левой ноги, вернуться в И.п. затем той же рукой взять погремушку и вернуться в И.п. (3-4 раза).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед – вниз и погременуть погремушкой, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. Поочередно поднять ногу, согнутую в коленях, и постучать погремушкой по колену и сказать: «Тук - тук». (4-5 раз).**

**8. «Лошадки» - прямой галоп.**

**9. Ходьба.**

## **Комплекс №4.**

**1. Построение и ходьба в колонне по одному вперед и назад.(3-4раза).**

**2. Ходьба, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.**

**3. Ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Качание рук вперед- назад.(5-6раз).**

**5. И.п.: встать прямо, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «Тик», выпрямиться, сказать «Так». Тоже выполнить в другую сторону. (3-4раза в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Бьют часы»- наклониться вперед – вниз, сгибая ноги в коленях, сказать «Бом», вернуться в И.п.(5-6 раз).**

**7. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить ,руки на поясе. Наклониться вперед – вниз, коснуться руками носков ног, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**8. «Мячики прыгают» - подпрыгивание на месте.**

**9. Ходьба.**

## **Комплекс №5.**

- 1. Ходьба обычная, спиной вперед, на носках, на пятках.**
- 2. Бег в разном темпе.**
- 3. Построение в три колонны.**
- 4. "Погреемся". И. п.: - ноги врозь, руки в стороны. Обхватить себя руками. Вернуться в И.п. (4-5 раз)**
- 5." Спрячем руки ". И. п.: - ноги врозь, руки в стороны. Поворот влево (вправо) руки за спину. Вернуться в И. п. (5 раз в каждую сторону).**
- 6.Поднимаем руки. И. п.: - ноги вместе, руки к плечам. Руки вверх, руки к плечам. Вернуться в И. п. (4-5 раз).**
- 7.Пружинки". И. п.: - ноги врозь, руки на пояс. Полуприседание, затем глубокое приседание. Вернуться в И. п. (4-5 раз).**
- 8. Достанем носочки. И. п.: - ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться руками пола. Вернуться в И. п.(4-5 раз).**
- 9. Ходьба.**

## **Комплекс №6.**

**1. Построение в колонну по одному. Ходьба топающим шагом с остановкой по сигналу.**

**2. Бег врассыпную.**

**3. Ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях.**

**«Паровоз» - движение согнутыми руками вперед – назад.(4-5 раз).**

**5. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Починим рельсы» - повернуться вправо – назад и постучать кулаком по полу. Вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Проверяем колеса» - наклониться вперед – вниз и похлопать себя по коленям. Вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**7. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и посмотреть перед собой, произнеся «ш-ш-ш». Вернуться в И.п.(4-5раз).**

**8. «Зайчики» - прыжки на месте. Бег.**

**9. Ходьба.**

## **Комплекс №7.**

**1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.**

**2. Ходьба на внешней стороне стоп.**

**3. Построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками поднять в стороны. «Сигнальщики» - качание рук, скрещивание их перед собой, вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, постараться достать флажком пол, вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**6. И.п.: сесть на пол, ноги врозь, руки с флажками перед собой. Наклониться вперед – вниз, дотянуться флажками до носков ног, выпрямиться. (5-6 раз).**

**7. Подпрыгивание на месте, бег врассыпную.**

**8. Ходьба.**

## **Комплекс №8.**

**1. Построение и ходьба парами.**

**2. Бег врассыпную.**

**3. Ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**«Покажите ладошки» - поднять руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**5. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Повороты вправо и влево, произнося: «ж-ж-ж». (4 раза в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперед – вниз, коснуться руками носков ног, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться в правую сторону, скользя руками вдоль туловища, вернуться в И.п. То же выполнить в другую сторону. (4-5 раз в каждую сторону).**

**8. И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки внизу. Подпрыгивание на двух ногах.**

**9. Ходьба парами.**

## **Комплекс №9.**

**1. Построение в колонну по одному с погремушками в руках, ходьба, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях.**

**2. бег врассыпную и притопы на месте.**

**3. ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной.**

**«Покажи погремушку»- вытянуть руки вперед – в стороны, вернуться в И.п. (4-5 раз).**

**5.И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, погремушка сзади на полу. Повернуться вправо, взять погремушку правой рукой, пограть, сказать: «Динь- динь», положить погремушку на место, вернуться в И.п. тоже в другую сторону.(4-5 раз в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вниз, несколько раз покачать погремушкой, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. И.п.: лечь на спину, ноги вытянуть, руки вдоль туловища.**

**Погреть погремушками, поднять ноги, согнутые в коленях, и подвигать ими – «едем на велосипеде».**

**8. «Едут автомобили» - ходьба топающим шагом.**

## **Комплекс №10.**

- 1. Ходьба в колонне по одному вперед и назад.**
- 2. На сигнал «зайки» прыжки на двух ногах с последующим бегом.(2 раза).**
- 3. Ходьба, построение в три колонны.**
- 4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед – назад, вернуться в И.п. (5-6 раз).**
- 5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорит: «Ш-ш-ш». (4раза в каждую сторону).**
- 6. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки спрятать за спину. Наклониться вперед, посмотреть перед собой, вернуться в И.п. (5-6 раз).**
- 7. И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища. «Жуки»- свободное движение рук и ног, вернуться в И.п. (4-5 раз).**
- 8. Ходьба.**

## **Комплекс №11.**

**1. Ходьба парами.**

**2. На сигнал «лошадки» - ходьба, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях.(3-4 раза).**

**3. Ходьба и построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Поднять руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**5. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки перед собой, повернуться вправо, отвести правую руку через сторону назад, вернуться в И.п. Тоже выполнить в другую сторону. (4-5раз).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вперед – вниз, сгибая ноги в коленях, достать руками пол, вернуться в И.п. (5-6раз).**

**7.И.п.: лечь на спину, ноги согнутые в коленях, поставить на пол, руки вдоль туловища. Потопать ногами, вернуться в И.п. (3-4раза).**

**8. Подпрыгивание на месте и бег в прямом направлении.**

**9. Ходьба друг за другом.**

## **Комплекс №12.**

**1. Ходьба в колонне по одному.**

**2. «Медведи» - ходьба на четвереньках.**

**3. Ходьба, построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Раскачивание рук вперед – назад, вернуться в И.п. (5-6раз).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**«Маятник» - наклониться в правую сторону, тоже выполнить в ту же сторону. (3-4 раза в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вперед, покачать руками, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. Подпрыгивание на двух ногах.**

**8. Ходьба в колонне по одному.**

**9. Ходьба на внешней стороне ступни, внутренней стороне ступни.**

## **Комплекс №13.**

- 1. Ходьба в колонне по одному.**
- 2. На сигнал «воробушки» - подпрыгивание на двух ногах и бег. (2-3 раза)**
- 3. Ходьба, построение в три колонны.**
- 4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Большой и маленький мяч» -развести руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6раз).**
- 5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. «Заводная птичка» - пороты туловища вправо и влево. (3-4 раза в каждую сторону).**
- 6. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки внизу. «Птички клюют» - Наклониться вперед - вниз, сгибая в коленях ноги, постучать пальцами по коленям, вернуться в И.п. (5-6 раз).**
- 7. Подпрыгивание на двух ногах.**
- 8. «Лошадки» - прямой галоп.**
- 9. Ходьба.**

## **Комплекс №14.**

**1. Ходьба в колонне по одному, легкий бег врассыпную.**

**2. Ходьба и построение в три колонны.**

**3. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Поднять руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6раз).**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Повернувшись вправо отвести левую руку в сторону, вернуться в и.п. То же самое влево (3-4 раза в каждую сторону).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вниз, сгибая колени, коснуться руками пола, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**6. И.п.: встать прямо, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх и помахать руками во все стороны, вернуться в И.п. (4-5раз).**

**7. Ходьба в колонне по одному.**

**8. Бег в прямом направлении.**

## **Комплекс №15.**

- 1. Ходьба по кругу, держась за руки.**
- 2. Легкий бег врассыпную.**
- 3. Ходьба, построение в три колонны.**
- 4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки согнутые в локтях. «Колеса паровоза» -развести руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6раз).**
- 5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться, сгибая ноги в коленях, дотронуться руками до пальцев ног, вернуться в И.п. То же самое влево. (5-6 раз).**
- 6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться в правую сторону. - вниз, вернуться в И.п. То же самое влево. (3-4 раза в каждую сторону).**
- 7. Подпрыгивание на правой и левой ноге по очереди.**
- 8. «Самолеты» - бег врассыпную.**
- 9. Ходьба.**

## **Комплекс №16.**

- 1. Ходьба в колонне по одному с флажками в руках.**
- 2. Бег в обратную сторону .**
- 3. Ходьба, построение в три колонны.**
- 4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Вытянуть руки вперед, в стороны, показать флажки, вернуться в И.п. (5-6раз).**
- 5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вправо, вернуться в И.п. То же самое влево. (5-6 раз).**
- 6. И.п.: сесть на пол, вытянуть ноги вперед – в стороны, руки с флажками перед собой. Наклониться вперед - вниз, дотянуться флажками до носков ног, вернуться в И.п. (5-6 раз).**
- 7. Прыжки на месте, бег в прямом направлении.**
- 8. Ходьба.**

## **Комплекс №17.**

**1. Ходьба вперед – назад.**

**2. Бег.**

**3. Ходьба, построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**«Тряпичные куклы» - повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук, вернуться в И.п. (3-4раза).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Поднять руки в стороны, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вниз, сгибая колени, дотянуться до носков ног, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. Прыжки на месте, бег в прямом направлении.**

**8. Ходьба.**

## **Комплекс №18.**

**1. Ходьба по кругу, на сигнал «дудочка», остановиться и «поиграть» на ней. (2 раза).**

**2. прыжки с продвижением вперед.**

**3. Ходьба, построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Раскачивание рук вперед – назад, поднимая их все выше, вернуться в И.п. (5-6раз).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.**

**Наклоны корпуса вправо и влево, наклоняясь, говорит: «Ш-ш-ш». (4раза в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклониться вниз, сгибая колени, дотянуться до носков ног, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. «Лошадки» - прямой галоп.**

**8. Ходьба.**

## **Комплекс №19.**

**1. Ходьба в колонне по одному вперед и назад.**

**2. По сигналу бег в обратную сторону. (2 раза).**

**3. Ходьба, построение в три колонны.**

**4. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Понять руки в стороны, опуская их вниз – назад, соединить кисти рук за спиной, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**5. И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.**

**Наклоны корпуса вправо, скользящими руками вдоль туловища, вернуться в и.п. То же самое выполнить влево. (4раза в каждую сторону).**

**6. И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить.**

**Наклониться вперед, достать руками пол, вернуться в И.п. (5-6 раз).**

**7. «Мячики»- подпрыгивание на месте, бег.**

**8. Ходьба.**