

Комплекс № 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладонками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

Комплекс № 3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так».

Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4—5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.