|  |
| --- |
| **Комплекс №1****«Птички»**1. «Птички машут крыльями». И. п : стоя поднять руки в стороны и опустить их (3-4 раз).
2. «Птички клюют зернышки». И. п: то же. Присесть постучать несколько раз по коленям, выпрямиться и поднять руки вверх. (3-4 раз).
3. «Птички пьют водичку». И. п: то же. Наклониться руки отвести назад, выпрямиться (3-4 раз).
4. « Птички ищут зернышки». И.п: сидя на полу ноги вместе, руки назад. Согнуть ноги в коленях и выпрямить (3-4 раз).
5. «Птички с ветки на ветку». Прыжки или поскоки на месте .
 |

|  |
| --- |
| **Комплекс №2****«С листьями»**1. «Дует ветер». И.П. – стоя., руки вверху. Наклоны в стороны вправо и влево. (3-4 раз).
2. «Падают листочки» И.п. – ноги на ширине плеч. Руки вверху, отпустить листочки наклониться вперед и поднять листочки.
3. «Листочки на земле». И. п: то же. Присесть и положить листочки на пол и встать. Присесть и взять листочки. (3-4 раз).
4. «Полетели листочки». И.п. – лежа на полу руки согнуты в локтях. Прогнуться и поднять голову. Опуститься и отдохнуть.
5. «Ветер играет с листочками». Прыжки на двух ногах.
 |
| **Комплекс №3****«С погремушками»**1. И.п. – стоя, руки опушены внизу. Поднять руки погреметь погремушками, вернуться в и.п. (3-4 раз).
2. И. п: - стоя, руки за спиной с погремушкой. Наклониться показать погремушки и опять спрятать (3-4 раз).
3. И.п. – стоя. Присесть, положить погремушки на пол и встать. Присесть и взять погремушку (3-4 раз).
4. И.п. – лежа на животе., руки с погремушками у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушки и вернуться в и.п. (3-4 раз).
5. Танцевальные и произвольные движения спогремушками.
 |

|  |
| --- |
| **Комплекс №4****«С игрушкой»**1. И. п.: ноги на ширине стопы, руки опущены внизу с игрушкой. Поднять руки вверх, посмотреть на игрушку. (3-4 раза).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с игрушкой вверху, наклоны вправо, влево. (3-4 раз).
3. И.п. то же, руки с игрушкой за спину. Наклониться вперед, вытянуть руки вперед, вернуться и.п. (3-4 раз).
4. И.п.: ноги о.с., присесть поставить игрушку на пол, вернуться и.п. Присесть взять игрушку. (3-4 раз).
5. Прыжки возле игрушки, учим игрушку прыгать.
 |

|  |
| --- |
| **Комплекс №5****«С большим мячом»**1. И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом опущены, поднять руки вверх, посмотреть на мяч, вернуться и.п. (3-4 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед, повороты вправо и влево. (3-4 раза).
3. И.п.: то же, руки вверху, наклоны вправо и влево. (3-4- раза).
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены, присесть руки вытянуть вперед. (3-4 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки с мячом согнутых руках, прогнуться руки вытянуть вперед. (3-4 раз).
6. Прыжки возле мяча.
 |
| **Комплекс №6****«Без предметов»**1. И. п.: ноги на ширине стопы, руки опущены, поднять руки через стороны вверх, вернуться и.п. (3-4 раза).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот вправо (влево) руки в стороны, вернуться и.п. (3-4 раза).
3. И.п. то же, наклоны вправо и влево. (3-4 раза).
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе, присели, руки вперед, вернуться и.п. (3-4 раза).
5. Прыжки на двух ногах.
 |

|  |
| --- |
| **Комплекс №7****« С малым мячом»**1. И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом опущены, поднять руки вверх, посмотреть на мяч, вернуться и.п. (3-4 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом вперед, повороты вправо и влево. (3-4 раза).
3. И.п.: то же, руки вверху, наклоны вправо и влево. (3-4- раза).
4. И.п. ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены, присесть руки вытянуть вперед. (3-4 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки с мячом согнутых руках, прогнуться руки вытянуть вперед. (3-4 раз).
6. Прыжки возле мяча.
 |

|  |
| --- |
| **Карточка №8****«С обручем»**1. И.п.- о.с., обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх и опустить его, вернуться и.п. (3-4 раз).
2. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками, опустить его на пол, встать – руки за спиной. Принять и.п.
3. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, касаясь обручем пола. Принять и.п.
4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть слегка сгибая колени - «Пружинка».

**Карточка №10****«С мячом»**1. И.п. - о.с., ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться и.п. (3-4 раз).
2. И.п. – то же, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, дотрагиваться мячом до пола, выпрямиться, вернуться и.п. (3-4 раз).
3. И.п. – то же, мяч в обеих руках внизу. Приседание (3-4 раз).
4. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя, вправо и влево (3-4 раза).
5. И.п. – мяч на полу прыжки вокруг мяча.
 |

|  |
| --- |
| **Карточка №9****«С игрушкой»**1. И.п. – игрушка в обеих руках, внизу. Поднимание игрушки вверх и вернуться и.п. (3-4 раза).
2. И.п. – ноги слегка расставлены, игрушка внизу. Перекладывание игрушки из одной руки в другую перед собой, над головой, за спиной (3-4 раза).
3. И.п. о.с. – присесть поставить игрушку, присесть взять игрушку (4-5 раз).
4. И.п. – лежа на животе , ноги вместе. Поднять руки вверх и вернуться и.п. (3-4 раза).
5. И.п. Прыжки вокруг игрушки.
 |

|  |
| --- |
| **Карточка №11****«Белый снег»****(под музыку)**1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены, пружинка.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты вправо и влево руки в стороны.
3. И.п. – ноги на ширине стопы медленно поднимать руки вверх и «фонарики».
4. И.п. – И.п.- о.с. приседание, руками закрывают глаза.
5. И.п. – сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади, свернуться в «комочек» и вернуться и.п.
6. И.п.- ноги слегка расставлены прыжки на месте.
 |

|  |
| --- |
| **Карточка №12****(на скамейке)**1. *И. п.* — сидя на скамейке, ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (3-4 раза).2. *И. п. —* сидя на скамейке, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение (3-4 раза).3. И.п — стоя возле скамейке, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).4. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить (3-4 раза).5. *И. п. —* стоя около скамейке, ноги слегка расставлены, руки про­извольно. Прыжки на двух ногах возле скамейки, в че­редовании с небольшой паузой.**Карточка №13****(с обручем)**1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди. Выпрямить руки перед собой, показывая обруч, вернуться в и.п.
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклониться, коснуться ободом обруча пола, выпрямиться, вернуться в и.п (3-4 раза).
3. И.п. сидя в обруче, ноги согнуть в коленях. Встать, руки в упоре сзади, выпрямить ноги, вернуться в и.п (3-4 раза).
4. И.п.: лежа на спине, обруч в обеих руках у груди, ноги вместе. Поочередное сгибание и разгибание ног (3-4 раза).
5. И.п.: ноги слегка расставлены прыжки на двух ногах в обруче.

**Карточка №14****(с малым мячом)**1. И.п.: стоя ноги на ширине стопы, мяч в правой руке, поднять руки через стороны вверх и переложить мяч в левую руку (3-4 раза).
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч вверху в двух руках, наклоны вправо и влево (3-4 раза).
3. И.п.: ноги о.с. мяч в правой руке, присесть руки вперед переложить мяч в левую руку (3-4 раза).
4. И.п.: лежа на животе, мяч в обеих руках, ноги вместе, прогнуться мяч вытянуть вперед и вернуться в и.п (3-4 раза).
5. И.п. прыжки вокруг мяча.

**Карточка №15****(без предмета)***1. И. п. —* ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед гру­дью, одна рука вращается вокруг другой.2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.3. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.5. и.п.- прыжки вместе и врозь. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №16****«Птички»**1. «Птички машут крылышками» - ноги на ширине стопы, руки, опущенные внизу, руки в стороны «машут крыльями» (3-4 раза).
2. «Птички пьют воду» - ноги на ширине плеч, руки внизу, наклоны вперед, руки назад» (3-4 раза).
3. «Птички клюют зернышки» - ноги о.с., руки на поясе, приседание, руки на колени» (3-4 раза).
4. «Птички чистят перышки» - ноги га ширине плеч, руки в стороны, повороты вправо и влево, хлопки в ладоши» (3-4 раза).
5. «Птички ищут зернышки» - сидя на полу, руки в упоре сзади, сгибание и разгибание ног» (3-4 раза).
6. «Птички прыгают» - прыжки на двух ногах.
 |

|  |
| --- |
| **Комплекс №17****«Разноцветные ленточки»**1. И.п.: ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить (4-5р).2. И.п.: то же, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, ленточки вперед, вернуться в и.п. (4-5р).3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклоны вперед показать ленточки (4-5р).4. И.п. лежа на спине, прогнуться ленточки в сторону и вернуться в и.п (3-4 раза).5.И.п.: ноги слегка расставлены, ленточки вверху, прыжки на двух ногах. |

|  |
| --- |
| **Комплекс №19****«Кто в лесу живет»**1. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опушены, руки в стороны, вверх хлопок.

***Как у наших у зверят******Лапки весело стучат******Хлоп – хлоп, хлоп – хлоп.***1. И.п.: стоя, ноги чуть – чуть расставлены повороты на месте вправо, влево, топая ногами по 3 р.

***Лапки весело стучат******Топ – топ, топ- топ, топ- топ***1. И.п. стоя ноги о.с. руки на поясе, приседания 5-6р.

***А потом присядку******Пляшут звери рядышком***1. И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки за головой, ноги сгибать в коленях, обхватить руками.

***Вот свернулся волк в клубок,******Потому что он продрог.***1. Прыжки на двух ногах

***Зайки лапки на бочок******Прыг - да- скок, прыг -да- скок.*****Комплекс №20****«с мячом»**1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. На­клониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.4. *И. п.* — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза).5 *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на гру­ди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.**Комплекс №21****«с флажками»***1.И. п.* —стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед . Встать, вернуться в исходное положение.,3. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпря­миться, вернуться в исходное положение.4. *И. п. —* стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.5.Прыжки на двух ногах.**Комплекс №22****«без предмета»**1. и. *п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.2. Я. *п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.4. *И. п.* — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.5.Прыжки на двух ногах.**Комплекс №23****«С платочком»**1.И. *п. —* стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.2. И *п.* — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. *п.* — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в ис­ходное положение.4.И. *п. —* ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чере­довании с небольшой паузой.**Комплекс №24****(без предмета)***1.И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).**Комплекс №25****«с обручем»***1. И. п. —* ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.4. *И. п. —* стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).**Комплекс №26****«с мячом»***1.И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под нять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в ис­ходное положение.2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к дру­гой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чере­довании с небольшой паузой.**Комплекс №27****«с шишками»**1. И.п. стоя ноги на ширине плеч, шишки в обеих руках внизу, шишки вперед показать шишки.
2. И.п. то же, руки вверху с шишками, бросить шишки на пол, присесть взять шишки, вернуться и.п.
3. И.п. сидя ноги скрестно, шишки в двух руках на коленях. Повернуться вправо кладем шишки сзади себя, выпрямиться. То же в другую сторону.
4. И.п. ноги слегка расставлены, шишки на полу. прыжки вокруг шишек.
 |