

### **Комплекс № 1**

1. И.п. стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в сторону и опустить – «птички машут крыльями» (4-6 раз).
2. И.п. то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям – «птички клюют зёрнышки», выпрямиться и поднять руки вверх (4-6 раз).
3. Бег – «птички летают». Ходьба за воспитателем.

### **Комплекс № 2**

1. И.п. сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить (2-3 раза каждой рукой).
2. И.п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать её воспитателю (4-6 раз).
3. И.п. лёжа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперёд, показать погремушку и спрятать её у груди (4-6 раз).
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

### **Комплекс № 3**

1. И.п. сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени (4-6 раз).
2. И.п. сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу, опустить, поднять другую ногу, опустить (3-4 раза).
3. И.п. стоя за стулом, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться – «спрятаться от воспитателя и показаться» (4-6 раз).
4. И.п. стоя, руки свободно. Пскоки на месте (15-20 с.) – «воспитатель нашёл детей, и все радуются».
5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем.

#### Комплекс № 4

1. И.п. стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться – «вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени – «вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. И.п. сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги – «длинные и короткие ноги» (4-6 раз).
3. И.п. лёжа на животе, смотреть вперёд, руки под подбородком. Протянуть руки вперёд, показать воспитателю и положить ладони на спину – «рыбки плавают» (3-4 раза).
4. И.п. стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте – «воробушки прыгают».
5. Спокойная ходьба.

#### Комплекс № 5

1. И.п. сидя, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить колени. То же выполнять левой рукой (3-4 раза каждой).
2. И.п. стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом – «все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек – «вот наши детки» (4-6 раз).
3. И.п. лёжа на животе, платочек в вытянутой вперёд руке. Подтянуть руки вверх и опустить (3-4 раза одной и другой рукой).
4. Пскоки на месте на двух ногах
5. Ходьба врассыпную.

## Комплекс № 6

1. И.п. сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперёд, показать мешочек воспитателю, опустить руки (4-6 раз).
2. И.п. стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-6 раз).
3. И.п. сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза).
4. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба обычная.