**КАРТОТЕКА утренней гимнастики**

**для детей**

**3-4 лет**

****

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**сентябрь**

**комплекс №1**

**1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем — посмотрим на осенние листочки.**

**Упражнения без предметов**

**И. п.1 — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выне­сти руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в ис­ходное положение (5 раз).**

**И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, по­ложить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).**

**И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).**

**Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).**

**комплекс №2**

**1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспита­тель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сто­рону площадки за воспитателем (у него в руках мяч). Упражнения без предметов**

**«Покажи ладошки». Я. я. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вер­нуться в исходное положение (5 раз).**

**«Покажи колени». И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).**

**«Большие и маленькие». И. п. — стоя ноги слегка расставле­ны, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).**

**И. я, — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).**

**Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**октябрь**

**комплекс №1**

**1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в об­  
ход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:**

**Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши.**

**По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоня­ют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки раз­будили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.**

**Упражнение с погремушками**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по од­ной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Накло­ниться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. При­сесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.**

**Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка)**

**комплекс №2**

**1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воро­  
бышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педаго­  
гом); бег друг за другом.**

**Упражнения с мячом большого диаметра**

**2И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­  
нять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положениеИ. га. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. На­клониться, коснуться мячом пола , выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. га. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.**

**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 Я. га. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на гру­ди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**ноябрь**

**комплекс №1**

**1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.  
Упражнения на стульях**

**2. И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­  
нять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положениеИ. п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки про­извольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в че­редовании с небольшой паузой.**

**Игра малой подвижности «Тишина»**

**комплекс№2**

**1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­  
тателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассып­  
ную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии  
(шеренги).**

**Упражнения с обручем**

**И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмот­реть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спи­ной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрям­ляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Накло­ниться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), вы­прямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух но­гах в обруче.**

**Игровое упражнение «Найдем мышонка».**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**декабрь**

**комплекс №1**

**1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набив­  
ные мячи, кубики) — змейкой.**

**Упражнения с кольцом (кольцеброс)**

**И. п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опус­тить руки.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпря­миться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.**

**Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки нахо­дятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стуль­чике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспита­теля «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.**

**Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.**

**комплекс №2**

**1. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается  
круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым)  
боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:**

**Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки.**

**Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягу­шек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.**

**Упражнения с платочками**

**И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя ноги на Ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в ис­ходное положение. <**

**И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой; в чере­довании с небольшой паузой.**

**Игровое упражнение «Найдем лягушонка».**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**январь**

**комплекс №1**

**1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, на­  
бивные мячи); ходьба и бег врассыпную.**

**Упражнения с обручем**

**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить об­руч, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение.**

**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.**

**Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание**

**комплекс №2**

**1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка»  
дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птич­  
ки» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**

**Упражнения без предметов**

**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 (рис. 6).**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног (рйс. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.**

**Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кру­гу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, пой­мать снежинки (хлопки в ладоши над головой).**

**Ходьба в колонне по одному.**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**февраль**

**комплекс №1**

**1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки»  
остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на  
следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на коле­  
ни; бег вокруг обручей.**

**Упражнения с обручем**

**И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).**

**Игровое задание «Найди лягушонка».**

**комплекс №2**

**1. Игровое упражнение «Пузырь».  
Упражнения без предметов**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на нос­ки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот тулови­ща вправо (влево), вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Накло­ниться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.**

**Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**март**

**комплекс№1**

**1. Игровое упражнение «Поймай комара».  
Упражнения с кубиками**

**И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, ку­бики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуть­ся вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вер­нуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплекс №2**

**1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петуш­  
ки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы.  
(Задания чередуются.)**

**Упражнения с мячом большого диаметра**

**И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. На­клониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатыва­ние мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.**

**Игровое задание «Найди свой домик».**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**апрель**

**комплекс№1**

**1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени,  
как лошадки. Ходьба и бег чередуются.**

**Упражнения с флажками**

**И, п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флаж­ки вниз, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.**

**Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу вос­питателя).**

**комплекс №2**

**1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики,  
6-8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.**

**Упражнения без предметов**

**И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить­ся вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой, у**

**Игра «Найди свой цвет».**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**май**

**комплекс№1**

**1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м,  
шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.**

**Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)**

**И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.**

**И. п. — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, куби­ки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.**

**Игра «Поезд».**

**комплекс №2**

**1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком рас­  
стоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны  
руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют  
движения в соответствии с текстом.**

**Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом, И бегаем кругом.**

**Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.**

**На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упраж­нений умеренный.**

**Упражнения с кубиками**

**И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, ска­зать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. На­клониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Со­гнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное по­ложение И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**июнь**

**комплекс№1**

**1. Игра «Кошка и мышки». Кошка сидит в центре, а мышки бе­  
гают вокруг. Кошка просыпается, говорит «Мяу» и ловит мышек,  
а те прячутся в норку (за черту).**

**Упражнения с обручем**

**И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у гру­ди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые — посмотреть в окошко (рис. 10); встать, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окош­ко, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (рис. И); вы­прямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки во­круг обруча в обе стороны.**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплекс№2**

**1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.  
Упражнения с ленточками, привязанными к палочке**

**И. п. — ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вер­нуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стойка на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Под­нять ленточки вверх, наклониться вправо (влево), помахать ими; выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.**

**Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**июль**

**комплекс№1**

**1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег  
врассыпную.**

**Упражнения без предметов**

**И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исход­ное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вы­нести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исход­ное положение.**

**И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).**

**И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.**

**Ходьба в колонне по одному**

**комплекс №2**

**1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лошад­  
ки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на  
обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» бег,  
руки в стороны с произнесением слов «жу-жу-жу» — пчелки жужжат.**

**Упражнения с погремушками**

**И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, погреметь, опустить, вернуться в ис­ходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной:'Накло­ниться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых ру­ках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.**

**Ходьба в колонне по одному — одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).**

**комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет**

**август**

**комплекс №1**

**1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег  
вокруг обручей, положенных по кругу.**

**Упражнения с обручем**

**И. п. — ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вер­нуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.**

**Игра «Кот и мышки».**

**Игра «Найдем мышонка».**

**комплекс№2**

**1. Игра «Береги кубик». Дети стоят по кругу, слегка расставив  
ноги, руки за спиной. У ног каждого лежит один кубик. Водящий  
находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к де­  
тям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою оче­  
редь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребе­  
нок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество  
тех, кто не успел защитить свой кубик.**

**Упражнения с кубиком**

**И. п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус­тить, вернуться в исходное положение.**

**И. п. — ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Накло­ниться, положить кубик на пол, вьшрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.**

**И. п. — сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот впра­во, положить кубик сзади у пятки правой ноги, вьшрямиться, руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное поло­жение. То же влево.**

**И. п. — ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки во­круг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.**

**Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках**