**1. Комплекс без предметов.**

1. «Огни мигают»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**2. Комплекс с мешочком.**

1. «Передай  мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

 И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрёстно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**3. Комплекс с флажками.**

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой

**4. Комплекс с большим мячом.**

1. «Мяч за голову»

 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

**5.Комплекс без предметов.**

1. «Хлопок»

И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.