**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ**

 **ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

 **МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 Воспитатель: Гладких Ф.Н.

 I

 «Покажи руки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Вытянуть руки вперед, вверх ладонями. Сказать: «Вот!» Опустить руки. Повторить 5 раз.

 «Где колени?» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, ладони положить на колени, посмотреть на них, выпрямиться. Сказать: «Вот!» Повторить 4 раза.

 «Шагают наши ножки». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками (5-10 сек.). Повторить 3 раза.

 «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Сделать 8-10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

 II

 «Шарик» («Пузырь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Перенести руки вперед, согнуть, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и надувать «шарик»; развести руки в стороны, выпрямить – шарик надули, поднять руки вверх, посмотреть – улетел шарик, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Где колени?». И.п.: сидя, ноги врозь, руками упор сзади. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на них, сказать: «Вот!». Выпрямиться. Повторить 4 раза.

 «Спрячь голову». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Мячик». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Слегка сгибать и выпрямлять ноги – мягкие мячики. Сделать 8-10 подпрыгиваний – прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя прыжки с ходьбой.

 III

 «Покажи ладони». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперед ладошками вверх, сказать: «Вот!». Повторить 5 раз.

 «Неваляшка». И.п.: сидя, ноги врозь, руки отвести назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения делать паузы. Повторить 5 раз.

 «Спрятались и показались». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

 «Нам весело». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Сделать 8-10 подпрыгиваний на месте. Ходьба со взмахами рук. Повторить 3 раза.

 IV

 «Покажи руки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, поиграть ими, сделать взмах кистями, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

 «Смотри дальше вперед». И.п.: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Птички клюют». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Присесть, перенести руки вперед и указательными пальцами постучать по коленям, выпрямиться. Приседая, говорить: «Клю-клю!» Повторить 5 раз.

 «Воробышки». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Подпрыгивать на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 2-3 раза по 8 подпрыгиваний.

 V

 «Погреем руки на солнышке». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!». Вернуться в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, говорить: «Горячо!». Повторить 5 раз.

 «Часы бьют». И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, сказать: «Бум!», выпрямиться. Повторить 5 раз.

 «Греемся на солнышке». И.п.: лежа на спине, руки прижаты к полу – греем животики. Перевернуться – греем спинки. Можно погреть и бочок. Повторить 5 раз.

 «Веселые ноги». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Сделать 2-3 «пружинки» и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

 VI

 «Погреем руки на солнышке». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, повернуть ладони вверх - вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в и.п. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!» Повторить 5 раз.

 «Спрячь ладони». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет!» Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Киска». И.п.: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

 «Киска убежала». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Бег на месте в течение 8-12 сек. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

 VII

 «Самолет». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Руки вытянуть в стороны – крылья самолета, вернуться в и.п. – улетел самолет. Повторить 5 раз.

 «Самолет выбирает место посадки». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, повернуть голову в одну сторону, в другую сторону, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Посадка». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть в стороны, присесть – «опуститься на землю», сказать: Сели!», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Летчикам весело». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Сгибать и выпрямлять ноги несильно. Перейти на подпрыгивание, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить 2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний.

 VIII

 «Покажи ладошки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, ладошками вверх, вернуться в и.п. – спрятали ладошки. Повторить 5 раз.

 «Косолапый мишка». И.п.: ноги врозь, руки в стороны. Шагать, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

 «Жук». И.п.: лежа на спине. Согнуть и приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ногами и руками – жук проснулся, вернуться в и.п. - жук уснул. Повторить 5 раз.

 «Жук проснулся» И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Попеременное поднимание ног, переходящее в бег. Повторить 3 раза.

 IX

 «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать ими и кистями. Опуская руки, сказать: «Улетели!» Повторить 5 раз.

 «Колобок». И.п.: лежа на спине. Повернуться на бок, на живот, на другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

 «Посмотри на колени». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и.п. Сгибая ноги, сказать: «Вижу!» Повторить 5 раз.

 «Веселые ноги». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Сделать 2 - 3 «пружинки» 6 – 8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

 X

 «Качели». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Раскачивать одновременно обеими руками вперед - назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2 – 3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

 «Ветер качает дерево». И.п.: ноги врозь, руки за спиной. Покачиваться (наклоны) вправо-влево. Через 2 - 3 движения – остановка. Повторить 4 раза.

 «Мы топаем ногами». И.п.: лежа на спине, ноги согнуть в коленях, ступни прижаты к полу. Сделать 4 – 6 шагов, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

 «И похлопаем». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Шагать, высоко поднимая колени и хлопая себя по бедрам. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза по 8 – 10 шагов.

 XI

 «Бабочки». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки развести в стороны – летят бабочки, руки вернуть за спину – крылья отдыхают. Позже – взмахи руками. Повторить 5 раз.

 «Посмотри назад». И.п.: ноги врозь, руки внизу. Поворот корпуса вправо, посмотреть назад и выпрямиться. То же в другую сторону. Повторить 3 раза.

 «Киска». И.п.: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

 «Мячик». И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. Слегка сгибать и разгибать ноги – мягкие мячики. Сделать 8- 10 подпрыгиваний – прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

 XII

 «Шарик». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Перенести руки вперед, согнуть, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и надувать «шарик»; развести руки в стороны – шарик надули, поднять руки вверх, посмотреть на них – улетел шарик, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

 «Колобок». И.п.: лежа на спине. Повернуться на бок, на живот, на другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

 «Вперед и на место». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спиной. Правую (левую) ногу поставить вперед на носок, вернуться в и.п. Тоже в сторону, назад. Сохранять устойчивое положение. Повторить 4 раза.

 «Зайчик». И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуты перед грудью. 3 – 4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на подпрыгивание. Сделать 8 - 10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.