

№1 *Общеразвивающие упражнения без предметов*

1. Исходная позиция – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. [1] – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2 раза.

№2 *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища с поворотом в обе стороны. Повторить по 2–3 раза.

№3 *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики у плеч. Медленно присесть, коснуться кубиками пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
3. П.п. – сидя, ноги скрестно, кубики в обеих руках на коленях. Наклониться вправо, положить кубик справа (подальше); выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (2–3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой (2 раза в каждую сторону).

№4 *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).

№ 5 *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в исходное положение (4–6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).

№ 6 *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, мяч в согнутых руках к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза)
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2–3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

№7 *Общеразвивающие упражнения на стульчиках/ скамейке*

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – сидя на стуле, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо (влево), выпрямиться; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между сериями прыжков небольшая пауза).

№ 8 *Общеразвивающие упражнения с ленточками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

№ 9 *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «воротничок». Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, руки убрать за спину (4–5 раз)
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

№ 10 *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5 раз).
2. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (по 3 раза каждой ногой).
3. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Понять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка». Вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

№ 11 *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. Ходьба в колонне по одному. Дети кладут флажки в указанное педагогом место (бег с флажками следует исключить ввиду возможных травм).

№ 12 *Общеразвивающие упражнения с кубиками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

№ 13 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые; поднять мяч вверх; мяч вперед, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза) (рис. 11).
2. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч у груди в согнутых руках. Поднять мяч вверх; наклониться вперед, коснуться пола; выпрямиться, поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывать мяч вправо и влево вокруг, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

№ 14 Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны; вынести вперед, стукнуть один о другой; кубики в стороны, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носка правой (левой) ноги; выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вперед, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – сидя на полу, ноги скрестно, руки в упоре сзади, кубики на полу перед собой. Развести ноги в стороны, не задев кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (по 2 раза); в чередовании с ходьбой на месте или небольшой паузой между прыжками.

№ 15 Общеразвивающие упражнения на стульчиках.

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – сидя на стуле, руки на поясе. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрячься, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны (между серией прыжков небольшая пауза).

№ 16 Общеразвивающие упражнения с платочками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой (под счет воспитателя или музыкальное сопровождение), в чередовании с ходьбой на месте.

№ 17 Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, руки прямые. Опустить обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках внизу. Присесть, обруч вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой между сериями прыжков (2–3 раза).

№ 18 Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх и передать кубик в другую руку над головой. Опустить руки, кубик внизу, и так последовательно несколько раз подряд.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, положить кубик на пол, подняться, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, кубик внизу (4–6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх; наклониться вперед-вниз и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади себя. Выпрямиться, руки на пояс, поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево (по 2–3 раза).

№ 19 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя или удары в бубен, музыкальное сопровождение.

№ 20 Общеразвивающие упражнения с малым обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках, хват с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках у груди. Присесть, обруч вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, вперед, коснуться ободом пола. Выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. Поднять ноги прямые, коснуться ободом обруча колен. Опустить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (2–3 раза).

№ 21 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладони к ладонке, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. – ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте (3–4 раза).

№ 22 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить – быстро, несколько раз подряд («петушки машут крыльями»). После паузы повторить движения (3–4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклоны вправо, влево и снова вправо и влево («самолеты покачивают крыльями»), вернуться в исходное положение (3–4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Руки в стороны; присесть, обхватить колени руками. Подняться, руки в стороны; вернуться в исходное положение (3–4 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево (2–3 раза).

№ 23 Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубик в левой руке (3–4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в исходное положение. То же влево (по 2–3 раза).
4. И. п. – лежа на спине, руки с кубиком прямые за головой. Согнуть ноги в коленях. Коснуться кубиком колен. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс (кубик у носков ног). Прыжки на двух ногах вокруг кубика вправо и влево поочередно, с небольшой паузой между серией прыжков (2–3 раза).

№ 24 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; подняться; вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой на месте.

№ 25 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо и влево, помогая руками (по 2–3 раза в каждую сторону).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2 раза).

№ 26 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

№ 27 Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.

1. И. п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо (влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
2. И. п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – то же, кубики перед собой на скамейке, руками хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4–5 раз).
4. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза). Дети кладут кубики в указанное место и садятся на стулья.

№ 28 Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

№ 29 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

№ 30 Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

№ 31 Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса).

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).

№ 32 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону).

№ 33 *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

№ 34. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью, согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак. Руки в стороны, разжать кулаки; вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед; встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны прямые. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).
4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

№ 35 *Общеразвивающие упражнения с платочками (30x30 см).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо, влево, вправо. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен), в чередовании с небольшой паузой.

№ 36 *Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на груди, руки согнуты в локтях, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч над головой, наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч на груди. Поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).
4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывание мяча вправо и влево, вокруг своего туловища, поворачиваясь и перебирая его руками (по 2–3 раза в каждую сторону).

№ 37 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, за голову; руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Сгибание и разгибание ног поочередно на счет 1–4, затем пауза и повторение упражнения.
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (выполняется под счет воспитателя или удары в бубен).

№ 38 Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Кубики в стороны, кубики вверх, кубики в стороны и вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положить кубики на пол. Встать, руки на пояс, присесть, взять кубики. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик; вернуться в исходное положение (4 раза).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

№ 39 Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, обруч вверх; опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, обруч вверх; вернуться в исходное положение (3–4 раза).
5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

№ 40 Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, опустить руки. То же, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке (4–5 раз).
3. И. п. – сидя, ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик позади у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на пояс; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

№41 *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, опустить мяч; вернуться в исходное положение (4 раза).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, наклониться вперед, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), отвести мяч вправо (влево), выпрямить руки; вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой между сериями прыжков.

№ 42 *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши; убрать руки за спину, вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8. Повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.