**КОМПЛЕКС № 1**

**для малышей**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 упр. - «Ели, ёлки, ёлочки»**Мы по лесу идемВидим ели,ёлки,ёлочки.Много веточек у них,Больше всех иголочек. | *Ходьба с постепенным подниманием рук.**Руки – в стороны,**Развести пальчики.**(повтор 2-3раза)* |
| **2 упр. - «Мишка косолапый»**Мишка косолапый В том лесу живет,Неуклюже ходитИ громко так ревет. | *Ходьба на пятках, носках,**внутренней и внешней стороне стопы**(повтор 4-6раз)* |
| **3 упр. - «Ветерок»**Через нос вдохнем разок,Разик – выдох – ветерок.Подуем мы на тучу.Погода будет лучше! | *Дыхательные упражнения* *(диафрагма)**(8-10раз)* |
| **4 упр. - «Солнышко - ведрышко»**Солнышко – ведрышко,Доброе, красивое, круглое, игривое.Нарисуем мы тебя,Будет рада детвора! | *Круговые вращения прямыми руками**вперед и назад**(6-8раз)* |
| **5 упр. - «Зайка»** Зайка скачет по лужайке.Прыг да скок, прыг да скок!Нас увидел, и с полянкиПрыг в кусток! | *Прыжки на месте с переходом в присед**(Повтор с текстом 2-3раза)* |
| **6 упр. - «Самолет»**Самолет летит,Самолет гудитУ –У – У – У- Я лечу в Москву! | ***I в.*** *Сидя на стуле. Руки в стороны.**Поднять одну ногу (две ноги)****II в.*** *Медленный бег со сменой направлений по группе* *(повтор 3-4раза)* |
| **7 упр. - «Скок – скок - скок»**По дорожке скачут ножки,Скок – скок – скок – скок.То на правой, то на левой,Скок – скок – скок – скок.Проскакал я сколько смог. | *Прыжки с продвижением**(повтор с текстом 1-2раза)* |
| **Упражнение на развитие ММР****8 упр. «Пальчик – братик»**Пальчик – братик, где ты был…  | *Загибаем по очереди пальчики, начиная с большого.* |

**КОМПЛЕКС № 2**

 **для малышей**

**(с предметами, с платками или ленточками)**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 упр.**В руки ленточки возьмём С ними в круг сейчас пойдём.Будем лентами махатьИ зарядку выполнять  | *Ходьба,* *построение в круг.* |
| **2 упр. - «Салютик»**Ручки мы поднимем вверхСделаем «салютик».Разлетятся «огоньки»И потухнут у земли. | *Махи лентами над головой**Руки через стороны вниз**Переход в присед (6-8раз)* |
| **3 упр. - «Ветерок»**Ветер сильный налетелНашу ленточку задел.Вправо, влево и впередРаздувает, но не рвет. | *Диафрагменное дыхание* *(6-8раз)**Дуем на ленточки* |
| **4 упр. - «Улетели ленточки»**Ветер ленту захватилЗа собою утащил.Повернул и раз, и дваИ вернул всех на места.  | *Бег с ленточками по кругу в прямом и обратном направлении* *с поворотом (4-6раз)* |
| **5 упр. - «Как море»** Ленточки на мореПохожи, стать хотятИ большие волныКрасиво поднимать! | *Махи руками*  *( 6-8раз)* |
| **6 упр. - «Волны»**Волны вдруг поднялисьИ побежали в мигДо берега домчалисьИ на песочек прыг | *Бег с ленточками в руках, остановка и прыжок.* *(4-6раз)* |
| **7 упр. - «Покажи ленточки»**С ленточками сделалиДружно мы зарядку Выполняли все движенья по порядку!Все старались, все трудилисьМы с зарядкой подружились!Будем завтра мы опятьВсе движенья повторять! | *Показать ленточки, разложить перед собой.*  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение на развитие ММР****8 упр.**Пальчики попросимЛенточки свернутьПусть лежит в коробочкеЕй надо отдохнуть! | *Свернуть ленточки* |