**КОМПЛЕКС № 1**

**для малышей**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 упр. - «Ели, ёлки, ёлочки»**  Мы по лесу идем  Видим 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 ходит  И 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 полянки  Прыг в кусток! | *Прыжки на месте с переходом в присед*  *(Повтор с текстом 2-3раза)* |
| **6 упр. - «Самолет»**  Самолет летит,  Самолет гудит  У –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 махать  И зарядку выполнять | *Ходьба,*  *построение в круг.* |
| **2 упр. - «Салютик»**  Ручки мы поднимем вверх  Сделаем «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 налетел  Нашу ленточку задел.  Вправо, влево и вперед  Раздувает, но не рвет. | *Диафрагменное дыхание*  *(6-8раз)*  *Дуем на ленточки* |
| **4 упр. - «Улетели ленточки»**  Ветер ленту захватил  За собою утащил.  Повернул и раз, и два  И вернул всех на места. | *Бег с ленточками по кругу в прямом и обратном направлении*  *с поворотом (4-6раз)* |
| **5 упр. - «Как море»**  Ленточки на море  Похожи, стать хотят  И большие волны  Красиво поднимать! | *Махи руками*  *( 6-8раз)* |
| **6 упр. - «Волны»**  Волны вдруг поднялись  И побежали в миг  До берега домчались  И на песочек прыг | *Бег с ленточками в руках, остановка и прыжок.*  *(4-6раз)* |
| **7 упр. - «Покажи ленточки»**  С ленточками сделали  Дружно мы зарядку  Выполняли все движенья по порядку!  Все старались, все трудились  Мы с зарядкой подружились!  Будем завтра мы опять  Все движенья повторять! | *Показать ленточки, разложить перед собой.* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение на развитие ММР**  **8 упр.**  Пальчики попросим  Ленточки свернуть  Пусть лежит в коробочке  Ей надо отдохнуть! | *Свернуть ленточки* |