Комплекс **для детей от 2 до 4 лет** без предметов.

***«Поймай комара».***

**1–я часть.** Ходьба по кругу (по краю ковра или вокруг какого либо большого предмета, например, стула на котором сидит кукла или мишка). На слова: «Лошадки!» - ходьба, поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу. Затем «Бабочки!» - бег, помахивая руками, как «крылышками».

**2-я часть.**

1. «Хлопок над головой – ловим комара». **Исходная позиция** (далее И.п.): стоя, ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в и.п.
2. «Приседание с хлопком». И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться руки в стороны, вернуться в и.п. *повторить 4-5 раз.*
3. «Наклон вперёд с хлопком перед собой». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться руки в стороны, вернуться в и.п.
4. «Поворот, стоя на коленях – ищем есть ли ещё рядом комары». И.п.: стоя на коленях, руки за головой (или на поясе). Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п.
5. «Прыжки – радуемся, комаров больше нет». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

**3-я часть.**

Ходьба в колонне по комнате. Упражнение «Ах». Вдох, задержать дыхание, выдыхая произнести: «а – а – х - х». Повторить 2 – 3 раза.

Комплекс **для детей 4 -5 лет** с игрушкой.

***«Смотри, какой я!».***

**1–я часть.**

Ходьба (по краю ковра или вокруг какого либо большого предмета, например, стула на котором сидит кукла или мишка), ходьба на носках, пятках. Бег в чередовании с ходьбой. **2-я часть.** *«Какой я?».*

1. «Здоровый» - «Переложи игрушку». **Исходная позиция** (далее И.п.): стоя, ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить игрушку в левую руку; опустить руки через стороны вниз, принять и.п. *Повторить 5-6 раз.*
2. «Дружелюбный». – «Наклон вперёд». И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке. Наклон вперёд поставить на пол игрушку (между носками ног), выпрямиться; наклон вперёд взять игрушку в левую руку, выпрямиться. *Повторить 5-6 раз.*
3. «*Ловкий*». – «Поворот, стоя на коленях». И.п.: стоя на коленях, игрушка в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться игрушкой пятки левой (правой) ноги; выпрямится вернуться в и.п. *повторить по 3 раза в каждую сторону.*
4. «Вырос большой» - «Приседание». И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке. Присесть, игрушку вынести вперёд и обхватить себя обеими руками. Подняться, вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз.*
5. «Весёлый». И.п.: ноги слегка расставлены, игрушку на полу перед ногами, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг игрушки в одну, затем в другую сторону. *Повторить 3 раза.*

**3-я часть.**

Ходьба по комнате, унести игрушку на место.

Упражнение на дыхание «Ветерок» - стоя ноги свободно, Вдох - руки согнуть к груди, выдох – развести руки вперёд – в стороны медленно выпуская воздух со звуком «ф-ф-ф». *Повторить 2-3 раза.*

Комплекс **для детей 5 -7 лет** с мячом.

**1 –я часть.**

Ходьба по комнате. Ходьба с разведёнными носками в стороны, пятки вместе (Кукла - руки и ноги не сгибаются). Бег на месте.

**2-я часть.**

1. «Мяч за голову» **Исходная позиция** (далее И.п.): основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и.п. *Повторить 7-8 раз.*
2. «Катапульта». И.п.: стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вперёд; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – туловище прямо, мяч вперёд; 4 – и.п. То же влево. *Повторить 4 раза в каждую сторону.*
3. «Задень пол мячом». И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 – наклон вперёд, качающимися движениями задеть пол мячом; 4 – и.п.
4. «Покажи мяч». И.п.: основная стойка, мяч вниз. 1-2 – присесть, мяч вперёд; 3-4 – и.п. *Повторить 7-8 раз.*
5. «Горка». И.п.: сидя ноги вместе, мяч у груди. 1 – наклон вперёд положить мяч на ноги у носков; 2 – поставить руки в упор сзади; 3 – поднять прямые ноги вверх; 4 – поймать мяч, принять и.п. *Повторить 7-8 раз.*
6. «Прыжки». И.п.: основная стойка, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

**3-я часть.**

Упражнение «Вертолёт» - руки в стороны, сжимать (вдох) и разжимать (выдох) кисти рук, вращение кистями рук вперёд (вдох) и назад (выдох). Упражнение можно выполнять как стоя на месте, так и во время ходьбы.