**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 1**

**(без предметов)**

1. И, п.: стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить («птички машут крыльями») повторить 4-6 раз.
2. То же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленкам («птички клюют зернышки»), выпрямиться поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз.
3. Бег («птички летают»).
4. Ходьба за воспитателем.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 2**

**(с погремушками)**

1. И, п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушки вверх, отрясти и опустить. Повторить 2-3 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю; присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз.
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 3**

**(без предметов)**

1. И, п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.
2. И, п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье с боку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу, опустить. Повторить 3-4 раза.
3. И, п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться («спрятались от воспитателя и показались»). Повторить 4-6 раз.
4. И, п.: стоя, руки свободно. Подскоки на месте (15-20секунд).
5. Спокойная ходьба между стульями за инструктором (воспитателем).

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 4**

**(без предметов)**

Дети выполняют упражнения, расположенные в разных местах комнаты (врассыпную).

1. И, п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать инструктору (воспитателю), спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.
2. И, п.: стоя, руки вниз. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнять полное приседание). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И, п.: стоя, подскоки на месте на двух ногах («прыгать как зайчики»), руки держать свободно (15-20с.).
5. Свободная ходьба за инструктором (воспитателем) (15-20с.).

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 5**

**(с платочками)**

1. И, п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головай, помахать и опустить на колени то же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом («все спрятались, нет никого»), выпрямиться, опустить платочек. Повторить 4-6 раз
3. И, п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руки вперед, опустить. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
4. И. п. :подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за инструктором (воспитателем).

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 5**

**(с платочками)**

1. И, п.: сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головай, помахать и опустить на колени то же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом («все спрятались, нет никого»), выпрямиться, опустить платочек. Повторить 4-6 раз
3. И, п.: лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руки вперед, опустить. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
4. И. п. :подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба за инструктором (воспитателем).

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 6**

**(с кубиками)**

1. И, п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. : лежа на животе, руки согнуты, кубики поднять к плечам. Выпрямить руки вперед («показали кубики воспитате6лю») вернуться в и.п. («спрятали»). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движения выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4-6 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах (15-20с.).
5. Ходьба. Положить кубики на место.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 6**

**(с кубиками)**

1. И, п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6-8 раз.
2. И. п. : лежа на животе, руки согнуты, кубики поднять к плечам. Выпрямить руки вперед («показали кубики воспитате6лю») вернуться в и.п. («спрятали»). Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движения выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4-6 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах (15-20с.).
5. Ходьба. Положить кубики на место.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 7**

**(с шишками)**

1. И, п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6-8 раз.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить их на пол. Повторить 4-6 раз.
3. И, п.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны вверх, потянуться, опустить руки. Повторить 4 раза.
4. И, п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки («белочки играют с шишками»). Упражнение проводится в быстром темпе 4-6 раз.
5. Подскоки на месте («белочки веселятся»). (20-25с.)

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 8**

**(без предметов)**

1. И, п.: встать свободно, руки опущены. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4-6 раз каждой рукой.
2. И, п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
3. И, п.: лежа на спине , ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить ноги на пол. Повторить 4-6 раз.
4. Бег врассыпную с ленточкой в руках.
5. Спокойная ходьба

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 9**

**(мешочки с песком)**

1. И, п.: стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками. Присесть, глядя вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3-4 раза.
2. И, п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4 -6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4-6 раз.
4. И. п.: стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек.
5. Метание мешочка вдаль правой и левой рукой (2-3 раза) каждой рукой.
6. Спокойная ходьба.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 10**

**(с флажками)**

1. И, п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. И, п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону («ветер колышет флажок»). То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
3. И, п.: сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3-4 раза.
4. Бег с флажком друг за другом (20-30 с.)
5. Ходьба. Положить флажок.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 11**

**(без предметов)**

1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачиваются в одну и другую сторону («качаем куклу») (8-10 раз), ноги не сдвигать.
2. И. п.: стоя, на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед вверх, опустить. То же выполнить другой рукой («собачка поднимает лапу»). Повторить 4 -6 раз.
3. И. п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх(«вот какие большие деревья»), присесть и положить ладони на колени («вот какие маленькие деревья»). Повторить 4- 6 раз.
4. И. п.: то же, руки вперед, свободно согнуты («лапки у зайки»). Подскоки на месте на двух ногах («зайка прыгает»)(15-20 сек.)
5. Ходьба за (инструктором) воспитателем.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения № 12(с погремушками)**

1. И, п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу присесть, взять погремушку. Повторить 2-3 раз.
2. И, п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе («спрятали погремушку») , ноги врозь(«показали погремушку»), стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4- 6 раз.
3. И, п.: лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородкам. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть. По сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3 -4 раз.
4. И. п.: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3-4 раз.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 13**

**(с ленточками)**

1. И, п.: стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять руками за концы ленты, выпрямиться и поднять ее вверх над головой. Затем наклониться положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4- 6 раз.
2. И, п.: лежа на спине, взять руками за концы ленты и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4- 6 раз.
3. Подскоки на месте, держа ленту в руке.
4. Ходьба друг за другом. Положить ленту.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 14**

**(с мешочками)**

1. И, п.: сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4- 6 раз.
2. И, п.: стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать обеими руками, не торопясь, присесть, выпрямиться. Смотреть вперед. Повторить 4- 6 раз.
3. И, п.: лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в и.п. Повторить 3 -4 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба на месте.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 15**

**(с мячами)**

1. И, п.: сидя, ноги врозь мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед. Повторить 4- 6 раз.
2. И, п.: стоя, держать мяч в обеих руках над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4- 6 раз.
3. И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч в верх положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. Подскоки на месте, держа мяч в руках (20-30сек.)
5. Ходьба друг за другом.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 16**

**(без предметов)**

1. И, п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх («в лесу растут маленькие и большие деревья»). Повторить 4- 6 раз.
2. И, п.: стоя, ноги на ширина плеч, руки внизу соединены в «замок». Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться («колка дров»). Повторить 6 -8 раз.
3. И, п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени («медвежата играют»), вернуться в и. п. Повторить 4- 6 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно («зайки прыгают») (15-20сек.).
5. Ходьба друг за другом («идем домой»)

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 17**

**(с погремушками)**

1. И, п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполняется в быстром темпе. Повторить 4 раза.
2. И, п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки; присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4- 6 раз.
3. И, п.: лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4- 6 раз.
4. Подскоки на месте на двух ногах.
5. Ходьба друг за другом.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 18**

**(с мячами)**

1. И, п.: стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
2. И, п.: стоя, держать мяч в обеих руках над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4- 6 раз.
3. И. п.: лёжа на спине, мяч держать двумя руками на груди, локти развёрнуты в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
4. Подскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног.
5. Ходьба в колоне по одному. Мяч держать в руках.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.

**Общеразвивающие упражнения раннего возраста № 19**

**(с платочками)**

1. И, п.: стоя, ноги расставить по шире, платочек держать руками за углы. Наклониться вперёд, помахать платочком несколько раз вправо – влево («поласкаем белье»), затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.
2. И. п. : стоя, ноги врозь, платочек держать руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперёд, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза.
3. И. п.: лёжа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки, опустить. Повторить 3-4 раза.
4. Подскоки на месте на двух ногах (20-30с.)
5. Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

**Используемая литература:** Занятие с детьми 2-3лет: первые шаги в математику, развития движения. Г. И. Винникова, М.,ТЦ Сфера, 2010г.