**Комплекс № 1**

Ходьба в колонне. Бег.

Ходьба на пятках, руки на поясе.

Построения в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

1. ***«Руки вверх».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». *Повторить 5 раз.*

2. ***«Наклоны вперед».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. *Повторить 6 раз.*

3. ***«Приседание».*** И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

4. ***«Полочки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

Перестроение из звеньев в колонну.

Бег.

Непродолжительная ходьба.

**Комплекс № 2**

Ходьба в колонне.

Ходьба с изменением направления (за первым, за последним).

Бег. Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

1. ***«Руки вперед, вверх».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

2. ***«Качели».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. *Повторить 6 раз.*

***3. «Пружинки».*** И. п. : ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2-3 полуприседания, встать. *Повторить 5 раз.*

***4. «Наклоны вперед».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. *Повторить 6 раз.*

***5. «Прыжки».*** И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. *Повторить 2 раза.*

Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба.

**Комплекс № 3**

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой.

Бег. Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

1. ***«Раскачивание рук».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***2. «Повороты с разведением рук в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. *Повторить 6 раз.*

***3. «Ножницы».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. *Повторить 6 раз.*

***4. «Наклоны вперед».*** И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***5. «Прыжки».*** И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. *Повторить 2 раза.*

Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба.

**Комплекс № 4 (с флажками)**

Ходьба в колонне.

Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе.

Бег. Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения с флажками.***

***1. «Раскачивание флажков».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***2. «Повороты в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. *Повторить 6 раз.*

***3. «Наклоны с флажками».*** И. п. : то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***4. «Приседание».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. *Повторить 7 раз.*

***5. «Ножницы».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. *Повторить 6 раз.*

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Комплекс № 5 «Петрушки»**

Ходьба в колонне.

Ходьба парами.

Бег. Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

***1. «Тарелочки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. *Повторить 7 раз.*

***2. «Повороты с отведением рук в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. *Повторить 6 раз*.

***3. «Хлопки под коленом».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***4. «Наклоны вперед».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. *Повторить 6 раз.*

***5. «Прыжки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Комплекс № 6 (с обручем)**

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа.

Бег. Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения с обручем.***

***1. «Обруч вперед, вверх, вниз».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». *Повторить 5 раз.*

***2. «Повороты в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***3. «Приседание, обруч вперед».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***4. «Пролезь в обруч».*** И. п. : то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***5. «Подняться на носки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение.

*Повторить 7 раз.*

Перестроение из звеньев в колонну.

Бег. Ходьба.

**Комплекс № 7**

Ходьба в колонне.

Широкий бег.

Ходьба змейкой.

Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

***1. «Полочки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***2. «Наклоны в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. *Повторить 8 раз.*

***3. «Согни колени».*** И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***4. «Наклоны вперед».*** И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

Бег. Ходьба.

**Комплекс № 8 (с веревкой)**

Ходьба в колонне.

Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе.

Бег. Построение в круг.

***Общеразвивающие упражнения с веревкой.***

***1. «Веревку вперед».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***2. «Положи веревку».*** И. п. : ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. *Повторить 4 раза.*

***3. «Перешагни через веревку».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону.

*Повторить 4 раза.*

***4. «Приседание».*** И. п. : то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***5. «Веревку на плечи».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. *Повторить 5 раз.*

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

**Комплекс № 9 «Зима»**

Ходьба в колонне. Бег.

Ходьба с высоким подъемом колен.

Перестроение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

***1. «Обхватить плечи».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести руки в стороны, опустить. *Повторить 6 раз.*

***2. «Отряхни снег».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться.

*Повторить 7 раз.*

***3. «Погрей ноги».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. *Повторить 5 раз.*

***4. «Бросание снежков».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. *Повторить 5 раз.*

***5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

**Комплекс № 10**

Ходьба в колонне. Широкий бег.

Ходьба на пятках, руки за головой.

Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

***1. «Размахивание рук».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение.

***2. «Наклоны в стороны».*** И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. *Повторить 6 раз.*

***3. «Приседание».*** И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***4. «Повороты с отведением рук в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. *Повторить 6 раз.*

***5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

**Комплекс № 11 (с палкой)**

Ходьба в колонне. Широкий бег.

Ходьба с перестроением в пары.

Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения с палкой.***

***1. «Палку к груди».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***2. «Наклоны в стороны».*** И. п. : стоя на коленях, палка вверху. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. *Повторить 4 раза.*

***3. «Повороты, палку вперед».*** И. п. : ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. *Повторить 6 раз.*

***4. «Приседание, палку вперед».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***5. «Палку вверх».*** И. п. : то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

Перестроение из звеньев в колонну.

Бег. Ходьба.

**Комплекс № 12**

Ходьба в колонне. Широкий бег.

Ходьба змейкой.

Построение в звенья.

***Общеразвивающие упражнения.***

***1. «Полочки».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***2. «Наклоны в стороны».*** И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. *Повторить 8 раз.*

***3. «Согни колени».*** И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. *Повторить 6 раз.*

***4. «Наклоны вперед».*** И. п. : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. *Повторить 5 раз.*

***5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно».*** И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

Бег. Ходьба.