**Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 2-3 лет**

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

**Комплекс № 1**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

  1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

  2. «ПОКЛОНИЛИСЬ» (рис. 11)

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

 Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №2**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходь­ба на месте, повернуться ко взрослому.

  1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по ко­леням.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ» (рис. 12)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.



Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

**Комплекс № 3**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

   2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

 Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК» (рис. 13)

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.



**Комплекс № 4**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуть-ся ко взрослому.

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

 И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №5**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 6**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОЕЗД ЕДЕТ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях,— «стучат колеса». Повторить: 4 раза.

   2. «ПОЧИНИМ КОЛЕСА»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.

3. «С ГОРКИ НА ГОРКУ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №7

Зарядка: 10 мин

1. Ходьба вокруг предмета (мама уточка находится на стульчике) по часосой стрелку под бубен.
2. Бег – под бубен
3. сочетание ходьбы с бегом
4. Упражения: Повторить 6-8 раз чередуя с ходьбой
	1. Потянулись – И.П. ноги слегка расставлены, руки вдоль тела, Выполнение: поднять руки вверх, опустить
	2. Поклонились – И.П. ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямляемся.
	3. Прыг-скок – И.П. – произвольное, выполнение: подскоки на месте
5. Заканчиваем утреннюю зарядку игрой: вышла курочка гулять» - показываем при этом движения и проговариваем громко вслух каждое движение

Комплекс №8

1. «Птички» - ходьба и бег друг за другом, ходьба на носках, построение в круг
	1. «птички машут крыльями» ИП – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны помахать ими, опустить вниз – повтор 4 раза
	2. «птички пьют воду» ИП – то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямится. – повтор 4 раза
	3. «Птички клюют зерна» ИП – то же присесть, постучать пальчиками по коленам, встать – повтор 5 раз.
2. Бег и ходьба под бубен друг за другом
3. Подвижная игра:

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать,

А за ней цыплятки –

Желтые ребятки