**Комплекс упражнений с кубиками**

***Упражнение 1:***Ходьба друг за другом с переходом в легкий бег, а затем опять в спокойную ходьбу. Построение в круг.

***Упражнение 2:*** Стать прямо, ноги слегка расставить, в каждую руку взять по кубику, руки опущены. Поднять руки вверх, постучать кубиками над головой, посмотреть на кубики, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз.

***Упражнение 3:***Стать прямо, ноги слегка расставить. Наклониться, положить кубики на пол у носков ног. Выпрямиться. Снова наклониться, взять кубики, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

***Упражнение 4:*** Стать прямо, ноги слегка расставить. Присесть, постучать кубиками о пол (стук-стук-стук), выпрямиться. Повторить 5-6 раз.

***Упражнение 5:*** Побегать друг за другом, держа в каждой руке по кубику (руки согнуты в локтях).

***Упражнение 6:*** Спокойная ходьба, кубики положить на место.

**Комплекс упражнений с детским стульчиком**

Воспитатель заранее расставляет стульчики либо по кругу, либо в несколько рядов в шахматном порядке. Стульчиков столько, сколько детей.

***Упражнение 1:*** Ходьба по комнате вокруг расставленных стульчиков. По сигналу воспитателя каждый ребенок подходит к стульчику, садится и подвигается вплотную к его спинки.

***Упражнение 2:*** Сидя на стульчике, плотно прислониться к его спинке. Руки опущены. Поднять руки вверх; опустить руки через стороны вниз. Повторить 5-6 раз

***Упражнение 3:*** Сидя на стульчике, руки держать за его спинкой. Наклониться вперед, вниз, стараясь достать руками носков ног. Выпрямиться, спрятать руки за спинку стульчика. Повторить 4-5 раз.

***Упражнение 4:*** Стать у спинки стульчика, взяться за нее двумя руками. Присесть, придерживаясь за спинку стульчика, встать, хорошо выпрямиться. Повторить 5-6 раз ***Упражнение 5:*** Стать у стульчика. Руки опущены. Поднять руки вверх ладонями вперед, хорошо выпрямиться, руки опустить. Повторить 3-4 раза

***Упражнение 6:*** Попрыгать каждому вокруг своего стульчика. Спокойно походить вокруг или около стульчаков. Каждому взять свой стульчак и отнести в указанное место.

**Комплекс упражнений с обручем.**

***Упражнение 1:*** Ходьба, легкий бег. Построение в звенья.

***Упражнение 2:*** Стать прямо, руки опустить, в руках обруч. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить. Повторить 6-8 раз.

***Упражнение 3:*** Стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижав обруч к груди. Повернуться вправо, руки выпрямить: стать прямо, руки согнуть. Повторить те же движения , поворачиваясь влево. Повторить все упражнения 3-4 раза.

***Упражнение 4:*** Стать прямо, обруч держать перед собой. Поднять правую ногу повыше, шагнуть в обруч левой ногой. Выпрямиться. Поднять обруч вверх и снять с себя. Повторить 5-6 раз.

***Упражнение 5:*** Положить обруч на пол, встать в обруч. Присесть, взять обруч с боков двумя руками, подняться. Присесть, положить обруч, встать, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

***Упражнения 6:*** Положить обруч на пол. Стать рядом с обручем, боком к нему, ноги вместе, руки на поясе. Подпрыгивать на обеих ногах одновременно, продвигаясь вперед, вокруг обруча в другую сторону. Повторить 2-3 раза.

***Упражнение 7:*** Спокойная ходьба с подниманием и опусканием рук.

**Комплекс упражнений на коврике**

***Упражнение 1:*** Ходьба друг за другом. Каждый ребенок берет себе коврик. Построение в круг, пары, звенья в зависимости от наличия свободного места в помещение.

***Упражнение 2:*** Лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять руки вверх и положить их на пол за головой, хорошо потянуться. Снова положить руки вдоль туловища. Повторить 6-8 раз.

***Упражнение 3:*** Лечь на коврик на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять прямую правую ногу, затем медленно ее опустить; выполнить то же левой ногой. Повторить 3-4 раза.

***Упражнение 4:*** Лечь на коврик на живот, положить руки ладонями вниз под подбородок. Развести руки в стороны и приподнять их от пола; одновременно приподнять голову и плечи; прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

***Упражнение 5:*** Стать прямо. Руки опустить. Поднять руки через стороны вверх и подняться на носки. Опустить руки, стать на всю ступню. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 6: Легкий бег друг за другом; по сигналу воспитателя – бег врассыпную; по следующему сигналу – снова бег в колонне.

***Упражнение 7:*** Спокойная ходьба друг за другом.