**Вторая младшая группа**

Упражнения с кубиками

**1.**И.П.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.

**2.** И.П.- ноги на ширине ступни, кубики у плеч.

Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**3.** И.П.- стойка на коленях, кубики в руках у плеч.

Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.

**4.** И.П.- лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой.

Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

**5.** И.П.- ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Упражнения без предметов

**1.** И.П.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

**2.** И.П.- ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

**3.** И.П.- стойка на коленях, руки на поясе.

Наклониться вправо(влево) выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**4.** И.П.- лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

Поочередное сгибание ног.

**5.** И.П.- ноги слегка расставлены, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси () в обе стороны).

**Средняя группа**

Упражнения без предметов

**1.** И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

**2.** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

**3.** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**4.** И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.

Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

**5.** И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Упражнения с кубиками.

**1.** И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**2.** И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

**3.** И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.

1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

**4.** И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

**5.** И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

**Старшая группа**

Упражнения без предметов

**1.** И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

**2.** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны . 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п.

Повторить 4-6 раз.

**3.** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 –поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

**4.** И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд. 3 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

**5.** И. п. - сидя на полу, руки в упор сзади.

1 – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**6.** И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

Упражнения с мячом.

**1.** И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч на грудь. 2 – мяч вверх, руки прямые. 3 – мяч на грудь. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

**2.** И. п. – стоя, ноги врозь, мяч на груди. 1-3 – наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**3.** И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.

**4.** И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперёд. 2 -вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**5.** И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

**6.** И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге , попеременно в чередовании с небольшой паузой.

**Подготовительная группа**

Упражнения без предметов

**1.** И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

**2.** И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

**3.** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, но коснуться левого носка. Повторить по 6 раз.

**4.** И. п. – сидя на полу, руки в упор сзади.

1 – поднять прямые ноги вверх – вперёд (угол). 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

**5.** И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Прыжки выполняются на счёт 1 – 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

Упражнения с мячом.

**1.**И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке.

1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.

**2.** И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

**3.** И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать , руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

**4.** И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.

1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.

**5.** И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 –опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.