

Белоярский район
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского
района «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»
(МАДОУ «Детский сад «Звездочка» г. Белоярский»)

ПРИНЯТА:
педагогическим советом
МАДОУ
МАДОУ Протокол № 1 от
«__» ____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
«Детский сад «Звездочка»
г. Белоярский»
«__» ____ 2022г. №__

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Составитель: Шнайдер Е.А.,
инструктор по физической культуре

г. Белоярский 2022 г.

Сентябрь 1-2 неделя

1. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа.
2. Пскоки с продвижением вперед.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.
5. *И. п.*: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.
6. *И. п.*: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.
7. *И. п.*: лечь на спину, руки на полу вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу вверх, сказать: «Вверх», вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой.
8. Ходьба по кругу с ускорением и замедлением.
9. Ходьба (любой марш).

Сентябрь 3-4 неделя

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним). Остановиться, свободно (без музыки) подбросить мяч. Затем дети вновь подбрасывают мячи.
2. Легкий бег.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И. п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
5. *И. п.*: сесть на пол, скрестив ноги, мяч в правой руке. Наклониться вправо, провести мячом по полу подальше от себя, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.
6. *И. п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, мяч в правой руке. Наклониться вперед-вниз, переложить мяч из руки в руку за левой ногой, вернуться в исходное положение. То же выполнить за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

7. *И. п.*: лечь на спину, руки, вдоль туловища на полу, мяч в правой руке. Поднять прямую ногу вверх, переложить мяч за ногой, вернуться в исходное положение. То же выполнить за другой ногой. Повторить 6 раз.

8. Полуприседание и подпрыгивание на месте.

9. Ходьба (любой марш).

Октябрь 1-2 неделя

1. Ходьба и бег в колонне по одному.

2. Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.

3. Ходьба и построение в звенья.

4. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди, затем плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. Повернуться вправо, отвести прямую руку назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

6. *И. п.*: то же. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

7. *И. п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть под левой ногой. Повторить 6—8 раз.

8. Бегать, высоко поднимая ноги в коленях.

9. Ходьба по кругу.

Октябрь Комплекс №2 «В живом уголке»

1. На полу в форме круга веревка. Ходить по кругу, не держась за руки, не наступая на веревку. На сигнал «бегом» бег врассыпную, не наступая на веревку. Повторить 3—4 раза.

2. Ходьба по кругу.

3. *И. п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, лицом в круг, держась за веревку двумя руками, руки опущены. «Покажи круг»— поднять руки вверх, согнуть руки в локтях, опустить веревку на лопатки, вновь поднять руки вверх, вернуться в исходное положение. Пов. 6-8р.

4. *И.п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, лицом в круг, держась за веревку двумя руками сверху. Приседая, вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
5. *И.п.*: стать на колени, спиной в круг, руки на поясе, веревка на полу. Опускаясь на пятки, повернуться вправо-назад, коснуться правой рукой веревки, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.
6. *И.п.*: лечь на живот, лицом в круг, ноги прямые, локти развести, кисти рук положить под подбородок, веревка в руках. Приподнять верхнюю часть туловища от пола, выпрямляя руки вперед-вверх, посмотреть на веревку, вернуться в исходное положение
7. *И.п.*: сесть на пол лицом в круг, руками опереться сзади, ноги, согнутые в коленях, стоят перед веревкой. Приподнять ноги, перешагнуть через веревку, вернуться в исходное положение.
8. Пскоки с продвижением вперед.
9. Ходьба (любой марш).
10. Подвижная игра «Найди себе пару»

Ноябрь Комплекс №1 «Если с другом вышел в путь»

1. Ходьба в колонне по одному с продвижением вперед и на месте на носках.
2. Бег врассыпную.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И.п.*: стоя - прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» — маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8—10 раз.
5. *И.п.*: лечь на спину, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. По 4—5 раз в каждую сторону.
6. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси шипят» — наклониться вперед с прямой спиной, отвести локти назад, произнося: «Ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.
7. *И. п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
8. Пскоки с продвижением вперед.
9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра « Успей занять домик»

Ноябрь Комплекс №2 « Мы гимнасты»

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке. Переложить обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу на месте, затем — идти друг за другом.
 2. Прямой галоп.
 3. Ходьба и построение в звенья.
 4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать двумя руками перед собой. Поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.
 5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. Музыкальный пример.
 6. *И.п.*: сесть на пол, скрестив ноги, обруч перед собой вертикально на полу (держать двумя руками за середину). Наклоняться вперед, выпрямляя руки, нижний край обруча скользит по полу, посмотреть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8р.
 7. *И.п.*: лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи, подуть в обруч, вернуться в исходное положение.
 8. *И.п.*: стать в обруч, руки на поясе. Легкие полуприседания и подпрыгивание на двух ногах.
9. Спокойная игра «Мы-физкультурники».

Декабрь Комплекс №1 «Зима»

1. Построение и ходьба в колонне по одному.
2. Ходить, высоко поднимая ноги в коленях, ходьба на носках.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки перед грудью сжать в кулаки. «Растягивание резины» — развести руки в стороны, выпрямить их, вернуться в исходное положение. После 2—3 повторений опустить руки вниз.

5. *И.п.*: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться и коснуться лбом левого колена, сказать: «Вниз», вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

6. *И.п.*: стать прямо, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. Поднять левую ногу, согнутую в колене, и хлопнуть под коленом, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть под правым коленом. Повторить по 3—4 раза.

7. *И.п.*: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Сесть, помогая руками, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.

8. *И.п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. «Пружинка» — небольшие приседания.

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Медведь».

11. Мало подвижная игра «Подбери признак».

Декабрь Комплекс №2 «Новогодняя елка»

1. Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.

2. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать врассыпную.

3. Ходьба и свободное построение.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с лентами опустить вниз. «Мельница» — маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки с лентами опустить вдоль туловища. Поворачиваясь влево, взмахнуть левой рукой вверх за спиной, вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

6. *И.п.*: сесть на пол, ноги врозь. Наклониться вперед, стараясь вытянуть руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

7. *И.п.*: лечь на спину, руки вытянуть у головы. Поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаться лентой достать носок ноги, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой и левой рукой.

8. *И.п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Подпрыгивание на месте, высокий шаг.

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Чем украшена елка?».

Январь Комплекс №1 «Поход в зимний лес»

(с гимнастической палкой)

1. Ходьба в колонне по одному с палкой в руке. Палку держать снизу у правого плеча. По сигналу воспитателя «палку на лопатки» дети кладут палку на лопатки, затем перекладывают палку в левую руку и идут друг за другом.

2. Ходьба на носках.

3. Ходьба и построение в звеня.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища, палку держать двумя руками ближе к краям. Поднять палку вверх, опустить за плечи, вновь поднять вверх и опустить вниз. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, палку поставить вертикально на пол, придерживая руками за верхний конец. Присесть, скользя руками по палке, сказать: «Вниз», вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

6. *И.п.*: сесть на пол, скрестив ноги, палка в руках. Повернуться вправо, отводя руки с палкой в сторону, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Пов. 5—6 раз в каждую сторону.

7. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, палку положить на лопатки. Наклониться вперед с прямой спиной, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

8. *И.п.*: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку, зажатую под коленями, держать двумя руками. «Качалка» — лечь на спину, вернуться в исходное положение

9. Подпрыгивание на месте и скачок с продвижением вперед.

10. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»

Январь Комплекс №2 «На арене цирка»

1. Ходьба в колонне по одному, легкий бег врассыпную.

2. Ходьба и построение в звеня.

3. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. «Физкультурники» — выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. «Маятник» — наклониться влево, скользя левой рукой вниз, а правой вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины), сказать: «Тик», вернуться в исходное положение, воспитатель говорит: «Так». То же выполнить вправо. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. Ходьба звеньями вперед-назад, остановиться, поставить йоги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение.

6. *И.п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги и делать круговые движения, имитируя езду на велосипеде, после нескольких движений опустить ноги. Повторить 6—8 раз.

7. Ходьба (любой марш).

8. Подвижная игра «Быстро по местам».

9. Мало - подвижная игра «Слушай сигнал».

Февраль Комплекс №1 «Спасатели»

1. Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке, переложить обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу на месте.

3. Ходьба и свободное построение.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, обруч в правой руке. Качать руками вперед-назад, при движении рук вперед перекладывать обруч из руки в руку, после нескольких повторений вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, держать обруч двумя руками. Повернуться влево, отвести руки с обручем в левую сторону, вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

6. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать в руках горизонтально перед собой. Наклониться вперед-вниз, шагнуть в обруч левой ногой, затем правой, выпрямиться, снова наклониться и шагнуть из обруча назад левой, затем правой ногой, вернуться в исходное положение.

7. *И.п.*: лечь на спину, обруч держать двумя руками горизонтально. Сгибая ноги в коленях, подтянуть их к груди, затем, выпрямляя ноги, продеть их в обруч, вернуться в исходное положение.

8. *И.п.*: стать прямо в обруч, пятки вместе, носки врозь. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча, ходьба вокруг обруча.

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Пожарные на учении».

Февраль Комплекс №2 «Будущие солдаты»

1. Ходьба в колонне по одному.

2. На сигнал «петрушка» прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны, так же в прыжке поставить - ноги вместе, руки вниз.

3. Ходьба и построение в звеня.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивание рук вперед-назад с хлопками впереди, затем сделать плавное круговое движение руками, хлопая в ладоши. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить. «Тряпочные куклы» — повороты вправо и влево со свободными движениями рук. Повторить по 5 раз в каждую сторону

6. *И.п.*: стать прямо, ноги вместе, руки опустить. Ходьба звеньями вперед-назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

7. *И.п.*: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести их слегка в стороны, соединить вместе, затем опустить вниз. Повторить 6—8 раз

8. Легкий бег врассыпную

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Быстро по местам».

11. Мало-подвижная игра «Слушай сигнал».

Март Комплекс №1 «Женский праздник»

1. Ходьба в колонне по одному.

2. На сигнал воспитателя «лыжники» ходить врассыпную, имитируя движения лыжников. Повторить 3—4 раза.

3. Ходьба, построение в звеня.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Поочередно раскачивать руками вперед-назад. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: то же. Наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, достать двумя руками правую ступню, вернуться в исходное положение. Так же наклониться, но достать двумя руками левую ступню. Повторить 6—8 раз
6. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6—8 раз
7. *И.п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
8. Пскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.
9. Ходьба (любой марш).
10. Подвижная игра «Посадка овощей»

Март Комплекс №2 «Прогулка в весенний лес»

1. Ходьба в колонне по одному с мешочком в руке.
2. Подпрыгивание на месте, перепрыгивание мешочка и ходьба вокруг него. Повторить 2 раза.
3. Ходьба и построение в звеня.
4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки в стороны, мешочек в правой руке. Свести прямые руки перед грудью, переложить мешочек из руки в руку, вернуться в исходное положение. После 2—3 движений опустить руки вниз. Повторить 8—10 раз.
5. *И.п.*: сесть на пол, скрестив ноги, мешочек в правой руке. Наклониться в сторону вправо, положить мешочек подальше от себя на пол, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.
6. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мешочек в правой руке. Наклониться вперед-вниз, переложить мешочек из правой руки в левую за ногами, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
7. *И.п.*: лечь на спину, руки вдоль туловища, мешочек в правой руке. Поднять прямые ноги вверх, переложить мешочек за ногами из правой руки в левую, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз
8. Бег по кругу.
9. Ходьба (любой марш).
10. Подвижная игра «Скворцы и кошка»
11. Мало - подвижная игра « Назови птенчика».

Апрель Комплекс №1 «Полет на Луну»

1. Ходьба в колонне по одному, палка на лопатках. Поднять палку вверх и идти на носках, опустить палку на лопатки, продолжая идти.
2. Поставить палку вертикально на пол, придерживая верхний конец одной рукой, и обежать вокруг нее. Повторить 1—2 раза.
3. Ходьба и построение в звенья.
4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, палку держать горизонтально, ближе к концам. Поднять палку на грудь, выпрямляя левую руку, в сторону, отвести палку горизонтально влево и посмотреть на нее, снова опустить на грудь, вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо. Повторить 8 раз. При выполнении упражнения с музыкой добавляется плавный подъем рук с палкой вверх.
5. *И.п.*: стать прямо, пятки вместе, носки врозь, палка в руках. Подняться на носки, приседая, вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
6. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, палка в руках. Наклониться влево-вниз, положить палку параллельно левой стопе, вернуться в исходное положение. Так же положить палку у правой стопы. Повторить 6—8 раз.
7. *И.п.*: сесть на пол, ноги согнуть в коленях, палку зажать между стопами ног, опираясь руками об пол. Приподнять ноги, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
8. Подпрыгивание на месте и поскоки с продвижением вперед.
9. Ходьба (любой марш).
10. Подвижная игра «Земляне и инопланетяне».
11. Мало-подвижная игра « Парим в космосе»

Апрель Комплекс №2 «Мы-спортсмены»

1. Ходьба в колонне по одному, бег со сменой направления.
2. Ходьба на внешней стороне стопы.
3. Ходьба и построение в звенья (любой марш).
4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить. Повторить 8—10 раз.
5. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Легкий ветер» — поднять руки через стороны вверх, движением пальцев показать, как

шелестят листья, «сильный ветер» — резкое движение рук влево и вправо, с наклоном туловища, вернуться; в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

6. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в; локтях перед собой — «Держим насос». «Накачай шину» — наклониться вперед-вниз, выпрямляя руки, после двух наклонов ходьба) на месте, вернуться в исходное положение. Повторить все упражнение 6—8 раз.

7. *И.п.*: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз

8. Ходьба с высоким подниманием колена, легкий поскок.

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Здравствуй, сосед»

11. Мало- подвижная игра «Перебежки»

Май Комплекс №1 «На корабле»

1. Ходьба по кругу.

2. Пскоки с продвижением вперед, переходящие на ходьбу. Во время ходьбы разводите руки в стороны и опускать. Повторить 3—4 раза.

3. Ходьба и построение в звеня.

4. *И.п.*: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. «Мельница» — маховые и круговые движения рук. Повторить 8—10 раз.

5. *И.п.*: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. Повернуться вправо, взмахнуть правой рукой сзади-вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 4—5 раз в каждую сторону исполняется 2 раза. Взять палки.

6. *И.п.*: то же, палку держать ближе к концам. Наклониться вперед, стараясь палкой достать носки ног, вернуться в исходное положение

7. *И.п.*: сесть на пол, ноги врозь, палку держать горизонтально двумя руками ближе к середине. Повернуться вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз

8. Бег по кругу.

9. Ходьба (любой марш).

10. Подвижная игра «Моряки и морячки».

Май Комплекс №2 «Мои друзья животные»

1. Ходьба вперед и назад.
2. Бег змейкой.
3. Ходьба и построение в звенья парами (любой марш).
4. *И.п.*: стать спиной друг к другу, держась за руки. Поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.
5. *И.п.*: стать прямо парами лицом друг к другу, скрестив руки, ноги поставить на ширину плеч. Поворачиваться вправо и влево, не отпуская рук. По 3—4 раза в каждую сторону.
6. *И.п.*: стать парами на некотором расстоянии, спиной друг к другу, руки опустить, ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, посмотреть между ног, увидеть лицо товарища, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
7. *И.п.*: лечь на спину, ногами друг к другу; ступни ног одного ребенка между ступнями другого. Сесть, помогая руками, вернуться в исходное положение.
8. Бегать, высоко поднимая ноги в коленях.
9. Ходьба (любой марш).
10. Подвижная игра «Веселые звери».
11. Мало-подвижная игра «Съедобное и несъедобное»