

Комплекс №1

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны на уровне плеч (вдох). Опустить руки вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вперед (выдох). Выпрямиться (вдох)-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 присесть на корточки, руки вытянуть вперед. 3-4 подняться в исходное положение—4 раза.
6. Бег в разные стороны.
7. Ходьба друг за другом.

Комплекс №2

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 поднять руки вверх, через стороны (вдох). 3-4 опустить руки вверх (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклонить туловище вперед. Руки вниз (выдох), подняться в исходное положение (вдох)-4 раза
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Присесть на корточки (выдох), подняться в исходное положение (вдох)-4 раза
6. Бег, ходьба по кругу.

Комплекс №3

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх и хлопнуть в ладони над головой (вдох), опустить руки через стороны вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Хлопок в ладони перед грудью, опустить руки вниз.-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед и хлопнуть ладонями по коленям. Выпрямиться в исходное положение.-4 раза.
6. Бег по кругу, ходьба.

Комплекс №4

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, потянуться руками вверх (вдох). Опустить руки через стороны вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч. Руки на уровне плеч. Движение прямыми руками вверх, вниз.-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Приседания.
6. Бег и ходьба по кругу.

Комплекс №5

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 поднять руки вперед-вверх (вдох), 3-4 опустить руки через стороны (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 постучать кулачком правой руки по кулачку левой руки, 5-8 кулачком левой руки постучать по кулачку правой руки-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони вместе. 1-2 наклонить туловище вперед, опустить руки вниз между коленями (выдох), 3-4 выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
6. Бег и ходьба по кругу.

Комплекс №6

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаках. 1-4 одновременно выпрямить руки в локтях вперед и снова согнуть их, выполняя круговые движения-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак. 1-3 наклоны туловища вперед и постучать 2 раза кулачками по коленям (выдох). 4-выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
5. **И.п.**-ноги вместе, руки на поясе. 1-отставить правую ногу вперед на носок. 2-приставить ногу в исходное положение. 6.бег и ходьба с изменением темпа.

Комплекс №7

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п**-ноги на ширине ступни, руки опущены вниз.
1-поднять руки в стороны на уровне плеч (вдох),
2-опустить руки вниз, хлопнуть ими по бедрам (выдох)-4 раза.
4. 1-2 наклоны туловища вперед, голову немного приподнять, руки в сторон (выдох).
3-4 выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
5. **И.п**-ноги на ширине ступни, руки опущены вниз.
1-3 присесть и постучать дважды пальцами обеих рук по коленям (выдох).
4 подняться в исходное положение (вдох)
6. бег с разведенными в сторону руками.
7. ходьба с высоким подниманием бедра.

Комплекс №8

1. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить-повторить 4 раза.
4. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть постучать пальцами по коленям. Встать-повторить 4 раза.
Бег и ходьба друг за другом.

Комплекс №9

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, потереть ладонями, опустить-повторить 5 раз.
4. **И.п**-сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.
6. Ходьба друг за другом.

Комплекс №10

1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки сжаты в кулаки, поднять их вверх, опустить за спину-5 раз.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям. Сказать «бум-бум», выпрямиться-5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду». Встать на полную стопу, опустить руки-5 раз. Бег, ходьба друг за другом.

Комплекс №11

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу, поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», выпрямиться-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте. Ходьба друг за другом

Комплекс №12

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивать руками вперед-назад-повторить 4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать ладонями по коленям. Выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки поднять вверх, выпрямиться-повторить 6 раз. Бег. Ходьба друг за другом.

Комплекс №13

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательными пальцами приставить к голове «ушки», опустить руки вниз-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса. Выполнять прыжки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом.

Комплекс №14

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы в разные стороны повторить 4 раза.
3. **И.п.**-стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Поднять руки в стороны, опустить-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести вперед, выпрямиться, руки опустить-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, поднять руки вверх, опуститься в исходное положение-повторить 5 раз.
6. Бег. Ходьба по кругу.

Комплекс №15

1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить-повторить 4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш», выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить. Встать. Повторить 5 раз.
6. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вниз. Опустить-повторить 5 раз. Бег. Ходьба друг за другом

Комплекс №16

1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг.
 2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
 3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук назад-вперед. Повторить 3 раза.
 4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать ладонями по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
 5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, вытянуть руки вперед, выпрямиться-повторить 5 раз.
 6. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить-повторить 5 раз.
- Бег. Ходьба друг за другом.

Комплекс №17

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, затем вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить-повторить 6 раз.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево-вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.
6. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки на двух ногах, на месте. Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

Комплекс №18

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться-повторить 4 раза.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
6. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься-повторить 5 раз. Бег. Ходьба друг за другом.

Комплекс №19

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны на уровне плеч (вдох). Опустить руки вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить туловище вперед (выдох). Выпрямиться (вдох)-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 присесть на корточки, руки вытянуть вперед. 3-4 подняться в исходное положение—4 раза.
6. Бег в разные стороны.
7. Ходьба друг за другом.

Комплекс №20

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 поднять руки вверх, через стороны (вдох). 3-4 опустить руки вверх (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклонить туловище вперед. Руки вниз (выдох), подняться в исходное положение (вдох)-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Присесть на корточки (выдох), подняться в исходное положение (вдох)-4 раза.
6. Бег, ходьба по кругу.

Комплекс №21

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки вверх и хлопнуть в ладони над головой (вдох), опустить руки через стороны вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Хлопок в ладони перед грудью, опустить руки вниз.-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед и хлопнуть ладонями по коленям. Выпрямиться в исходное положение.-4 раза.
6. Бег по кругу, ходьба.

Комплекс №22

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, потянуться руками вверх (вдох). Опустить руки через стороны вниз (выдох)-4 раза.
4. **И.п**-ноги на ширине плеч. Руки на уровне плеч. Движение прямыми руками вверх, вниз.-4 раза.
5. **И.п**-ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Приседания.
6. Бег и ходьба по кругу.

Комплекс №23

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1-2 поднять руки вперед-вверх (вдох), 3-4 опустить руки через стороны (выдох)-4 раза.
4. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 постучать кулачком правой руки по кулачку левой руки, 5-8 кулачком левой руки постучать по кулачку правой руки-4 раза.
5. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони вместе. 1-2 наклонить туловище вперед, опустить руки вниз между коленями (выдох), 3-4 выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
6. Бег и ходьба по кругу.

Комплекс №24

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаках. 1-4 одновременно выпрямить руки в локтях вперед и снова согнуть их, выполняя круговые движения-4 раза.
4. **И.п**-ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, пальцы сжаты в кулак. 1-3 наклоны туловища вперед и постучать 2 раза кулачками по коленям (выдох). 4-выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
5. **И.п**-ноги вместе, руки на поясе. 1-отставить правую ногу вперед на носок. 2-приставить ногу в исходное положение. 6.бег и ходьба с изменением темпа.

Комплекс №25

1. Ходьба друг за другом, построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы вправо, а затем влево-4 раза.
3. **И.п.**-ноги на ширине ступни, руки опущены вниз.
1-поднять руки в стороны на уровне плеч (вдох),
2-опустить руки вниз, хлопнуть ими по бедрам (выдох)-4 раза.
4. 1-2 наклоны туловища вперед, голову немного приподнять, руки в сторон (выдох).
3-4 выпрямиться в исходное положение (вдох)-4 раза.
5. **И.п.**-ноги на ширине ступни, руки опущены вниз.
1-3 присесть и постучать дважды пальцами обеих рук по коленям (выдох).
4 подняться в исходное положение (вдох)
6. бег с разведенными в сторону руками.
7. ходьба с высоким подниманием бедра.

Комплекс №26

1. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить-повторить 4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть постучать пальцами по коленям. Встать-повторить 4 раза.
6. Бег и ходьба друг за другом.

Комплекс №27

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, потереть ладонями, опустить-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.
6. Ходьба друг за другом.

Комплекс №28

1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки вниз. Руки сжаты в кулаки, поднять их вверх, опустить за спину-5 раз.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям. Сказать «бум-бум», выпрямиться-5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду». Встать на полную стопу, опустить руки-5 раз.
6. Бег, ходьба друг за другом.

Комплекс №29

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу, поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», выпрямиться-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте.
6. Ходьба друг за другом

Комплекс №30

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивать руками вперед-назад-повторить 4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать ладонями по коленям. Выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки поднять вверх, выпрямиться-повторить 6 раз.
6. Бег. Ходьба друг за другом.

Комплекс №31

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательными пальцами приставить к голове «ушки», опустить руки вниз-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса. Выполнять прыжки на месте на двух ногах.
- а. Ходьба друг за другом.

Комплекс №32

1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить-повторить 5 раз.
4. **И.п.**-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки на поясе. Привстать руки поднять наверх, опуститься в исходное положение-повторить 5 раз.
6. Бег. Ходьба по кругу.

Комплекс №33

1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг.
2. **И.п.**- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза.
3. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить-повторить 4 раза.
4. **И.п.**-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш», выпрямиться-повторить 5 раз.
5. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на коленки, голову опустить. Встать. Повторить 5 раз.
6. **И.п.**-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вниз. Опустить-повторить 5 раз.
7. Бег. Ходьба друг за другом

<p style="text-align: center;">Комплекс №34</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза. 3. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук назад-вперед. Повторить 3 раза. 4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать ладонями по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз. 5. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, вытянуть руки вперед, выпрямиться-повторить 5 раз. 6. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить-повторить 5 раз. <ol style="list-style-type: none"> а. Бег. Ходьба друг за другом. 	<p style="text-align: center;">Комплекс №35</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза. 3. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, затем вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить-повторить 6 раз. 4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево-вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз. 5. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз. 6. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыжки на двух ногах, на месте. <ol style="list-style-type: none"> а. Ходьба на носках. Ходьба друг за другом. 	<p style="text-align: center;">Комплекс №36</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять голову вверх, затем опустить вниз-повторить 4 раза. 3. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз. 4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться-повторить 4 раза. 5. И.п.-ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз. 6. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься-повторить 5 раз. <ol style="list-style-type: none"> 7. Бег. Ходьба друг за другом.