**Комплексы физкультурных занятий для детей раннего возраста.**

**Комплекс 1. «Гуси»**

1. Ходьба и бег врассыпную за взрослым.

2. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки в стороны, помахивая ими вверх вниз («Гуси летят»). Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед прогнувшись, произнести: «Ш-ш-ш» («Гуси шутят») Повторить 4-5 раз.

4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Присесть, опустить руки, вернуться в исходное положение («Гуси спрятались»). Повторить 4-5 раз.

5. И. п.: стоя, руки произвольно или на поясе. Подскоки на двух ногах на месте (6 прыжков). Повторить 2 раза. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

**Комплекс 2. «Птички»**

1. Легкий бег врассыпную «Птички летят».

2. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить, сказать: «Чик-чирик»‚ вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклониться вперед-вниз и постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю-клю», вернуться в Исходное положение. Повторить 4-6 раз.

4. И. п.: стоя, руки опущены. Прыгать легко на двух ногах 5-6 раз. Повторить 2 раза.

5. Ходьба стайкой за взрослым.

**Комплекс 3. «Дети спрятались»**

1. Ходьба и бег за взрослым.

2. И. п.: стоя, руки за спиной. «Показали руки» (вытянули вперед), «Спрятали руки» (вернулись в исходное положение).

3. И. п.: стоя, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнуть в колене вперед-вверх, обхватить руками, прижать к себе (спрятали ногу). Повторить 3-4 раза для каждой ноги.

4. И. п.: стоя, руки на поясе. Присесть, руками обхватить колени, наклонить голову («дети спрятались»). Вернуться в исходное положение и сказать: «Вот я». Повторить 4-5 раз.

5. Прыжки на месте (6-8 раз). Повторить 2 раза.

6. Медленная ходьба за взрослым.

**Комплекс 4. «Часики»**

1. Ходьба за взрослым. На сигнал взрослого перейти на бег, закончить ходьбой.

2. И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Мах руками вперед со словами: «Тик», мах руками назад: «Так». («Часики идут»). Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Наклониться вперед со словом «бом», вернуться в исходное положение («Часы бьют»). Повторить 4-5 раз.

4. И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени («Пружина лопнула»). Повторить 4-5 раз.

5. И. п.: стоя, руки на поясе. Бег на месте (или 5-8 прыжков). Повторить 2 раза.

**Комплекс 5. «Мотоцикл»**

1. Ходьба за взрослым. Бег врассыпную.

2. И. п.: стоя, руки согнуты в локтях, перед грудью. Круговые движения рук перед грудью («Заводим мотор»). Дети произносят: «Р-р-р». Вернуться в исходное положение.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами, согнутыми в коленях («Мотоцикл поехал»), вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. И. п.: то же. Повернуться на живот («Мотоцикл делает поворот»), вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

6. Ходьба за взрослым.

**Комплекс 6. «Шар»**

1. Ходьба в чередовании с бегом.

2. И. п.: стоя, ноги вместе, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться («Шар наполняется воздухом»), присесть, руками обхватить колени, спрятать голову («Шар лопнул»). Дети произносят: «‘Ш'Ш'Ш» Повторить 4-5 раз.

3. И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставить, повернуться влево, затем вправо («Шар вращается»). Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

4. И. п.: то же. Прыжки на месте на двух ногах («Шар прыгает»). Повторить 2-3 раза.

5. Бег врассыпную («Шары улетают») в течение 10-15 с.

**Комплекс 7. «С кубиками»**

1. Ходьба в сочетании с бегом за взрослым, который меняет темп движения.

2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, в руках кубики. Дети соединяют руки, не сгибая их в локтях, и ударяют кубиком о кубик; Разводят руки в стороны. Повторить 5-6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед показать кубики взрослому, вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

4. И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться; поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз.

5. Поскоки на месте 15-20 с. Положить кубики на место.