**Комплекс упражнений с гантельками.**

1. И. п.: в опущенных руках гантели. 1-4 руки в стороны вверх, в стороны, вернуться в и. п. (6-8 раз.)
2. И. п.: сидя на коленях, в руках гантели. 1-2 встать на колени, соединить руки перед грудью; 3-4 вернуться в и. п.(6-8 раз.)
3. И. п.; стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вверху. 1-наклониться вперед, положить гантели на пол; 2-выпрямиться, руки поднять вверх; 3-наклониться вперед, взять гантели; 4-вернуться в исходное положение (6-8 раз.)
4. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. 1-2 наклониться вправо, вернуться в и. п.; 3-4 то же в другую сторону. (6-8 раз)
5. И. п.; стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями опущены присесть руки вперед вернуться в и. п.(6-8 раз.)
6. И. п.: в опущенных руках гантели, прыжки: 1-ноги в стороны, руки с гантелями вверх, 2- вернуться в и.п.(12-15 раз.)

***Комплекс упражнений с тарелками-шумелками.***

 **«Тарелкой пошуми и всех повесели».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, в правой (левой)-тарелка-шумелка. 1-2 руки через стороны вверх, переложить тарелку в левую (правую) руку; 3-4 руки через стороны вниз, вернуться в и. п. (5-6 раз) в каждую сторону.

**«Низко-низко приседай, от друзей не отставай».**

И.п.: пятки вместе, носки врозь. тарелка – шумелка опушена вниз, 1-2 присесть, руки вытянуть вперед; 3-4 вернуться в и.п. (5 раз)

**«Вправо-влево повернись, дружелюбно улыбнись»**

И.п.: ноги на ширине плеч, тарелка в вытянутых вперед руках. Повороты вправо-влево.(5-6 раз).

**«Вправо-влево наклонись, пошуми, остановись».**

И.п.: ноги на ширине плеч, правая (левая) рука на поясе, в левой(правой) тарелка.1-2 наклоны в правую(левую) сторону,3-4 вернуться в и.п.(3-4 раза) в каждую сторону.

**«Шум услышал червячок, добрый славный старичок*»***

И.п.: лежа на животе, в вытянутых вперед руках тарелка.1-2 прогнуть спину, поднять тарелку вверх;3-4 вернуться в и.п.(5 раз).

**«Что-то нас никто не слышит. Может прыгнуть нам повыше».**

И.п.: ноги вместе, в руках тарелка. Прыжки на двух ногах(12-15 раз).

***Комплекс упражнений с косичками№1***

1.И. п. о. с.: ноги слегка расставлены, косичка в согнутых руках. 1- косичку поднять вверх, посмотреть на нее, 2- и. п. (6 раз);

2.И. п. о. с.: ноги слегка расставлены, косичка в согнутых руках на плечах. 1- повороты вправо, 2- и. п. 3-4 в левую сторону(6 раз);

3. И. п. о. с.: ноги на ширине плеч, косичка над головой. 1- наклоны вправо, 2- и. п. 3-4 в левую сторону(6 раз);

4. И. п. о. с.: ноги вместе, косичка перед собой опущена вниз. 1- присесть, косичка перед собой на вытянутых руках, 2- и. п.(6 раз);

5 И. п. сидя на полу, косичка перед собой. 1- тянемся вместе с косичкой к пальцам ног (ноги в коленях не сгибать), 2- и. п.

6. И.п.: лежа на животе, в вытянутых вперед руках косичка.1-2 прогнуть спину, поднять косичку вверх;3-4 вернуться в и.п.(6 раз).

7. И.п.: ноги вместе, в правой руке косичка. Прыжки на двух ногах(30 секунд).

 ***Комплекс упражнений с косичками №2***

***(косичка колечком, застегнута на пуговицу)***

1.И. п. о. с.: ноги слегка расставлены, косичка в согнутых руках. 1- косичку поднять вверх, посмотреть на нее, 2- и. п. (6 раз);

2.И. п. о. с.: ноги вместе, косичка в согнутых руках на груди. 1- руки выпрямить косичка перед собой, 2- и. п.(6 раз);

3. И. п. о. с.: ноги на ширине плеч, косичка над головой. 1- наклоны вправо, 2- и. п. 3-4 в левую сторону(6 раз);

4. И. п. о. с.: ноги вместе, косичка перед собой опущена вниз. 1- присесть, косичка перед собой на вытянутых руках, 2- и. п.(6 раз);

5 И. п. сидя на полу, косичка перед собой. 1- тянемся вместе с косичкой к пальцам ног (ноги в коленях не сгибать), 2- и. п.

6. И. п.: косичка в опущенных вниз руках.1-2 наклониться, положить косичку на пол, 3-4 наклониться поднять косичку вернуться в и.п.(6 раз).

7. И.п.: ноги вместе, косичка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг косички. (30 секунд).

***Комплекс упражнений с косичками №3***

*Все упражнения выполняются детьми в кругу. Косичка одного ребенка пропущена через косичку другого ребенка и застегнута на пуговицу. Образуется длинная цепочка из отдельных косичек- колечек.*

1. И. п. дети двумя руками держаться за свою косичку, руки внизу, ноги слегка расставлены. 1- вместе поднять цепочку вверх, 2- и.п. (6 раз);

2. И. п. сидя на коленях, цепочка лежит на полу, 1- поднять цепочку вместе на вытянутые руки, поднимаясь с колен, 2- и. п. (6 раз);

3. И. п. цепочка опущена в низ, 1- поднять цепочку над головой, 2-3 покачивание влево, вправо, 4- и. п.(6 раз);

4. И. п. цепочка опущена вниз, 1- наклониться, положить цепочку на пол. 2- подняться, 3- наклониться, поднять цепочку. 4- и. п.(6 раз);

5. И. п. цепочка лежит на полу, дети стоят на четвереньках, руки внутри цепочки, приставным шагом двигаются вокруг цепочки, переставляя руки и ноги, по сигналу воспитателя сменить направление (2 раза);

6. И. п. ноги вместе, руки на пояс, цепочка лежит на полу, прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг цепочки, по сигналу воспитателя сменить направление(2 раза)