***Для здоровья важен спорт,  
Чтоб болезням дать отпор.  
Нужно спортом заниматься,  
И здоровым оставаться***!

Уважаемые родители! Предлагаю вам позаниматься вместе со своим ребенком легкими упражнениями, без предметов. Для каждого возраста свой комплекс (по два вида)

*Комплексы общеразвивающих упражнений для детей* ***второй*** *младшей группы*

**Комплекс упражнений без предметов №1.**

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс упражнений без предметов №2.**

1. «Хлопок»

И.п.:  ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

***Комплексы***

***общеразвивающих упражнения без предметов для детей средней группы***

**КОМПЛЕКС № 1**

1.     И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой;

опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п.(5—6 раз).

2.     И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой,

 выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3.     И. п —стойка на коленях, руки на пояс.

Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног,

 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4.     И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую (ле­вую) ногу вверх, опустить ногу,

вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5.     И. п. —стойка ноги слегка расставлены,

руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.

 После серии прыжков ходьба на месте (3—4 раза).

**КОМПЛЕКС № 2**

1.     И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

     Поднять руки через стороны вверх,

     опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2.     И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны,

     наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.

     Выпрямиться, руки в сто­роны,

     вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3.     И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову.

    Согнуть ноги в ко­ленях, обхватить их руками.

    Распрямиться, вернуться в исходное поло­жение (4-5 раз)

4.     И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

 Присесть, ру­ки вперед;   выпрямиться,                                              вернуться в исходное по­ложение (4—5 раз)

5.     И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произволь­но.

     Прыжки на двух ногах —ноги врозь, руки в стороны, вернуться

***Общеразвивающие упражнения для******старшей группы***

**Комплекс №1**

 (без предметов)

1. И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,1- руки в стороны: 2- руки вверх, подняться на носки: 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (7-8 раз).

2. И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

3. И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п: основная стойка1, руки на поясе. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5: И. п: основная стойка, руки внизу. 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 - руки в стороны: 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

6. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): З - назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).

7. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза. Выполнятся в среднем темпе под счет или музыкальное сопровождение.

**Комплекс №2**

 (с мячом)

1. И. п.: основная стойка, мяч в Правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2-наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3-4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6-8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2-присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).

***ОРУ(общеразвивающие упражнения)для подготовительной группы***

Без предметов

Комплекс№1

1. И.п. 1-наклонить голову вправо;2-прямо;3-влево;4-прямо. Повторять 6 раз.
2. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх.1**-3-пружинящие наклоны вперёд-выдох;**-4-и.п.вдох. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.РУКИ на пояс.1-**подняться на носки;2-3-постоять,сохраняя равновесие;**4-и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п-ноги шире плеч, руки вниз. **1-2-прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги**; 3-4-и.п.
5. И.п.руки вверх.1-**поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад**; 2-и.п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой.
6. И.п.1-**правую руку в сторону;2-левую руку в сторону; 3-правую вниз; 4-левую вниз**. Упражнение на координацию движения. Повторить 5-6 раз, меняя темп.
7. **Прыжки на месте** ( 10 прыжков),чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза.

**Комплекс №2**

Без предметов

1. « Хлопок». И.П- ноги слегка расставить, руки вниз..1-**руки дугами через стороны вверх-хлопок**; 3-4-и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз.
2. И.п: ноги на ширине плеч,руки за спину. 1**-2 наклон вперёд,не сгибая ноги,руки вперёд,голова прямо**; 3-4-и.п. То же,руки в стороны назад. Повторить 6 раз.
3. « Пружинки» . И.П: ноги слегка расставить,ступни параллельно руки вниз. **Слегка приседать,не отрывая ступней от пола,поочерёдно взмахивая руками вперед-назад**. После 4-6 взмахов-пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. « Дотянись до пятки» . И.п: стоя на коленях, руки в стороны. 1-2-**поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки,** левая рука на правое плечо; 3-4-и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.
5. « Меняй руки» . И.п. 1-2 **присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону**; 3-4-и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз.
6. Поднимаясь на носки, **плавно руки вверх, подтянуться**; 3-4 плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
7. Ноги на ширине плеч, РУКИ ЗА СПИНОЙ. 1-2-**поворот вправо, руки вверх**; 3-4-и.п. То же влево. Повторить 5 раз.
8. И.п. руки на пояс.1-2-**плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперёд на носок**. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.
9. Упражнение на восстановление дыхания.

Руки вверх-вдох, руки вниз-выдох. Повторить 4-5 раз.