**ОБЩЕ – РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.**

**КОМПЛЕКС УАРАЖНЕНИЙ № 1.**

1. «Покажи ручки».

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

Выполнение: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и. п. Повторить 4 – 5 раз.

1. «Маленькие – большие».

И. п.: то же, руки внизу.

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

1. «Покажи колени».

И. п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: «Где колени?», наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и. п. Повторить 4 – 5 раз.

1. «Чьи ножки?»

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

Выполнение: «Чьи ножки?», «Мои!», согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и. п. Повторить 4 – 5 раз.

1. «Как умеют прыгать ножки».

Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 2.**

1. «Огни мигают».

И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вперед, сжимая и разжимая кисти, и. п. Повторить 4 – 5 раз.

1. «Подъемный кран».

И. п.: то же, руки в стороны.

Выполнение: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и. п. Повторить 4 – 5 раз.

1. «Потопаем и похлопаем».

И. п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Выполнение: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладоши. Повторить 5 – 6 раз.

1. «Узкая дорожка – широкая».

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с ходьбой или дыхательными упражнениями.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3.**

1. «Птица машет крыльями».

И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены.

Выполнение: руки через стороны вверх, и. п. Повторить 5 – 6 раз.

1. «Утки ныряют».

И. п.: то же, руки к плечам.

Выполнение: наклон вниз, руки отвести назад, и. п. Повторить 4 – 6 раз.

1. «Ласточка летит».

И. п.: присесть, локти согнуты в локтях перед собой.

Выполнение: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и. п. Повторить 5 – 6 раз.

1. «Цапля».

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

Выполнение: поочередное поднимание ног. Повторить 4 – 6 раз.

1. «Птицы улетают».

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную.