**Младшая группа**

**Вводная часть**

**Ходьба**

С перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5—15 см.

Бег

Медленный — до 80 м.

Общеразвивающие упражнения

Комплекс на месяц (с кубиками)

«Покажи кубики»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать кубики, вернуться в и. и.

Повторить 3 раза.

«Спрячь кубики»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, положить кубики на пол, вернуться в и. п.

Присесть, взять кубики, вернуться ви.п.

Повторить 3—4 раза.

«Не урони кубики» (вариант упражнения «Спрячь кубики»)

И. п. — стоя, ноги вместе, руки с кубиками вверх.

Присесть, удерживая кубики над собой, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с кубиками за спиной. Наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться ви.п. Повторить 3—4 раза.

«Попрыгай»

И. п. — нош слегка расставлены, руки с кубиками в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, не роняя кубики, чередуя с ходьбой. Повторить 4—5 раз.

«Ходьба»

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнени­ями, в течение Ю—15 секунд.

Основная часть

Основные движения

Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);

Проползание в два вертикально стоящих обруча;

Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.

Игровое упражнение

«Мой веселый, звонкий мяч» (проползти в вертикально стоящий обруч с малым мячом в руках, бросить его об пол).

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражне­ниями, в течение 1,5 минуты.