**Комплекс упражнений №1 «Мишка»**

**для детей 2-3 года.**

1.Ходьба на месте.

**2**.Медвежата в чаще жили,

Головой они крутили.

Вот так, вот так,

Головой они крутили!

**3.** Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали!

**4.** Медвежата в лес ходили

И из речки воду пили,

Вот так, вот так,

И из речки воду пили!

**5.** А потом они плясали,

Выше лапы поднимали,

Вот так, вот так,

Выше лапы поднимали!

 (Повороты головой влево, вправо)

(руки вытянуть перед собой, наклоны вперед)

 (присесть, ладошками зачерпываем воображаемую воду, встать)

(подскоки или прыжки)

**Комплекс упражнений №2 «Заинька»**

**для детей 2-3 года.**

**1**.Ходьба на месте.

**2**.Кто там прячет на опушке,
Под кусточком свои ушки?
Заинька, заинька –
Длинненькие ушки.

**3**. Чей виден на проталинке
Хвостик очень маленький?
У заиньки, у заиньки
Хвостик очень маленький

**4.** Прячет кто за кустиком,
Свои глазки – бусинки?
Заинька малюсенький,
Прячет глазки – бусинки.

**5**. И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг - да скок –
Зайка прыгнул под кусток.

И. п.: стоя, руки над головой
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,
показывая ушки

И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты влево – вправо

И. п.: стоя, руки за спиной
 1 – сесть, закрыть лицо руками
 2 – вернуться в и. п.

И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками

**Комплекс упражнений №3 «с флажками »**

**для детей 2-3 года.**

**1**.Ходьба на месте.

**2.**Как у наших, у ребят
Флаги празднично горят
Руки выше поднимите
И флажками помашите.

**3**. Машем вправо, машем влево
Всех друзей мы позовём
Повернёмся, улыбнёмся
И с флажком гулять пойдём.

**4**. Наклонюсь, возьму флажок
Помашу немножко,
Помаши и ты, дружок,
И верни на ножки.

**5**. Вот какой у нас флажок
Яркий и красивый
Прыгай выше с ним, дружок,
Набирайся силы.

И.П.: стоя, флажок опустить вниз. Поднять руки вверх помахать над головой, вернуться в и.п..

И. п.: стоя, руки на пояс. Повороты вправо, влево.

И. п.: стоя, флажок внизу
1- поднять
2- помахать
3- опустить

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью
1 -8 – прыжки на месте,вверх.

**Комплекс упражнений №4 «Хлопки»**

 **для детей 2-3 года.**

**1.**Ходьба на месте.

**2.** Помирились две ладошки,
И поссорились немножко.

**3**. Хлопнем – раз, хлопнем – два,
И туда, и сюда.

**4**. Сели – хлоп, встали – хлоп,
И ногами притоп.

**5.** Ножки – прыг, ножки – скок,
И руками – прихлоп.

Мы лягушки - попрыгушки

Неразлучные подружки,

Животы зелёные,

С детства закалённые.

Мы нехнычем, мы неплачем,

Целый день по лужам скачем.

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.
1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть
2 – вернуться в и. п.

И. п.: стоя, руки на поясе
1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками
2 – то же влево

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.
1 – присесть, хлопнуть перед собой
2 – встать, хлопнуть перед собой
3 – потопать ногами

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой