**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(май)**

**Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

***1.«Крепкие крылья самолета»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

***2.«Заводим мотор самолета»***

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

***3.«Самолет взлетает высоко»***

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»***

*И.*п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

***5.«Самолеты на посадку»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(май)**

**Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные —

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

***1. «Цветочки качаются от ветерка»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

***2. «Цветочки тянутся к солнышку»***

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***3.«Цветочки растут»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

***5. «Соберем букет большой»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

**Упражнение “Бабочки машут крылышками”.**И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: “Широко разводите руки”.

**Упражнение “Бабочки отдыхают”.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону. Вернуться в и.п.  Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: “Не отрывайте ноги от пола”.

**Упражнение “Бабочки дышат”.**И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”.

**Упражнение “Бабочки радуются”.**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Упражнение “Бабочки засыпают”.**И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный